

**UNIVERSIDAD DE SAN CARLOS DE GUATEMALA
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL
CENTRO DE INVESTIGACIONES EN PSICOLOGÍA -CIEPs-
“MAYRA GUTIÉRREZ”**

**“PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN JÓVENES
DE SANTA CRUZ BALANYÁ, CHIMALTENANGO”**

**INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN PRESENTADO AL HONORABLE
CONSEJO DIRECTIVO
DE LA ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS**

POR

DAMARIS LISSETH LUCH ESCOBAR

**PREVIO A OPTAR AL TÍTULO DE
PSICÓLOGA**

**EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA**

GUATEMALA, NOVIEMBRE DE 2014

The background of the page features a large, faint watermark of the official seal of the University of San Carlos of Guatemala. The seal is circular and contains the Latin motto "CETERAS ORBIS CONSPICUA CAROLINA ACCADEMIA COACTEM INTER" around its perimeter. The central emblem depicts a figure, likely a saint or scholar, surrounded by various heraldic symbols including castles, lions, and columns with banners.

CONSEJO DIRECTIVO
Escuela de Ciencias Psicológicas
Universidad de San Carlos de Guatemala

Licenciado Abraham Cortez Mejía
DIRECTOR

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO

Licenciada Dora Judith López Avendaño
Licenciado Ronald Giovanni Morales Sánchez
REPRESENTANTES DE LOS PROFESORES

Licenciado Juan Fernando Porres Arellano
REPRESENTANTE DE EGRESADOS

C.c. Control Académico
CIEPs.
Archivo
Reg. 249-2014
CODIPs. 1986-2014

De Orden de Impresión Informe Final de Investigación

06 de noviembre de 2014

Estudiante
Damaris Lisseth Luch Escobar
Escuela de Ciencias Psicológicas
Edificio

Estudiante:

Para su conocimiento y efectos consiguientes, transcribo a usted el Punto DÉCIMO CUARTO (14º) del Acta CUARENTA Y OCHO GUIÓN DOS MIL CATORCE (48-2014), de la sesión celebrada por el Consejo Directivo el 6 de noviembre de 2014, que copiado literalmente dice:

“DÉCIMO CUARTO: El Consejo Directivo conoció el expediente que contiene el Informe Final de Investigación, titulado: **“PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN JOVENES DE SANTA CRUZ BALANYÁ, CHIMALTENANGO”**, de la carrera de Licenciatura en Psicología, realizado por:

Damaris Lisseth Luch Escobar

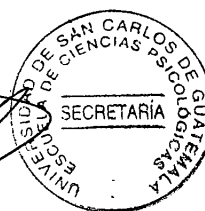
CARNÉ No. 93-10868

El presente trabajo fue asesorado durante su desarrollo por el Licenciado Gerardo Antonio Álvarez Ramírez y revisado por la Licenciada Ninfa Cruz. Con base en lo anterior, el Consejo Directivo **AUTORIZA LA IMPRESIÓN** del Informe Final para los trámites correspondientes de graduación, los que deberán estar de acuerdo con el Instructivo para Elaboración de Investigación de Tesis, con fines de graduación profesional.”

Atentamente,

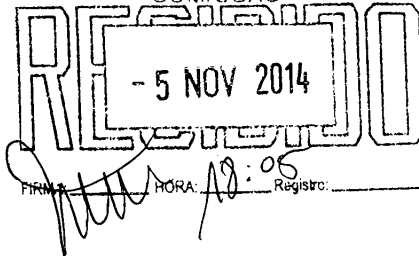
“ID Y ENSEÑAD A TODOS”

Licenciado Mynor Estuardo Lemus Urbina
SECRETARIO



/Gabby

Escuela de Ciencias Psicológicas
Recepción e Información
CUM/USAC



UGP 297-2014
REG: 249-2014
REG: 286-2013

INFORME FINAL

Guatemala, 05 de Noviembre 2014

SEÑORES
CONSEJO DIRECTIVO
ESCUELA DE CIENCIAS PSICOLÓGICAS
CENTRO UNIVERSITARIO METROPOLITANO

Me dirijo a ustedes para informarles que la Licenciada Ninfa Cruz Oliva ha procedido a la revisión y aprobación del **INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN** titulado:

**“PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN JÓVENES DE SANTA CRUZ BALANYÁ,
CHIMALTENANGO”.**


ESTUDIANTE:
Damaris Lisseth Luch Escobar

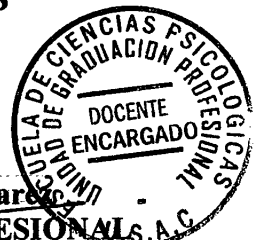
CARNE No .
93-10868

CARRERA: Licenciatura en Psicología

El cual fue aprobado el 03 de Noviembre del año en curso por la Docente encargada de esta Unidad. Se recibieron documentos originales completos el 04 de Octubre del 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites correspondientes para obtener ORDEN DE IMPRESIÓN.

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


M.A. Mayra Friné Luna de Alvarado
UNIDAD DE GRADUACIÓN PROFESIONAL S.A.C.
Centro de Investigaciones en Psicología CIEPs. “Mayra Gutiérrez”



c.c archivo
Andrea

UGP. 297-2014
REG 249-2014
REG 286-2013

Guatemala, 05 de Noviembre 2014

Licenciada
Mayra Friné Luna de Álvarez
Coordinadora Unidad de Graduación
Escuela de Ciencias Psicológicas

De manera atenta me dirijo a usted para informarle que he procedido a la revisión del INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, titulado:

**“PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN JÓVENES DE SANTA CRUZ BALANYÁ,
CHIMALTENANGO”.**

ESTUDIANTE:
Damaris Liseth Luch Escobar

CARNÉ No.
93-10868

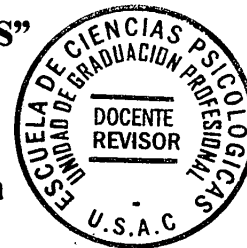
CARRERA: **Licenciatura en Psicología**

Por considerar que el trabajo cumple con los requisitos establecidos por el Centro de Investigaciones en Psicología, emito **DICTAMEN FAVORABLE** el 03 de Noviembre 2014, por lo que se solicita continuar con los trámites respectivos.

Atentamente,

“ID Y ENSEÑAD A TODOS”


Licenciada Ninfa Cruz Oliva
DOCENTE REVISORA



Andrea./archivo

Guatemala, septiembre de 2014

Licenciada

Mayra Luna de Álvarez

Coordinadora de la unidad de graduación

Centro de investigaciones en Psicología –CIEPs- “Mayra Gutiérrez”

Centro Universitario Metropolitano CUM

Estimada Licenciada Luna:

Por este medio me permito informarle que he tenido bajo mi cargo la asesoría de contenido del informe final de investigación titulado: **“PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN JÓVENES DE SANTA CRUZ BALANYÁ, CHIMALTENANGO”** realizado por la estudiante **Dámaris Lisseth Luch Escobar** con carné 9310868.

El trabajo fue realizado a partir del 08 de mayo del 2013 hasta el 19 de septiembre de 2014.

Esta investigación cumple con los requisitos establecidos por la Unidad de Graduación Profesional por lo que emito **DICTAMEN FAVORABLE** y solicito se proceda a la revisión y aprobación correspondiente.

Sin otro particular, me suscribo,

Atentamente,



Lic. Gerardo Antonio Álvarez Ramírez

Título profesional de Licenciado en Psicología

Colegiado Activo No. 6373

Asesor de contenido

Santa Cruz Balanyá, 05 septiembre de 2014

Licenciada

Mayra Luna de Álvarez

Coordinadora de la unidad de graduación

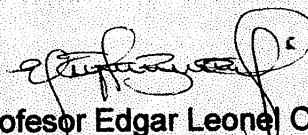
Centro de investigaciones en Psicología -CIEPs- "Mayra Gutiérrez"

Centro Universitario Metropolitano CUM

Deseándole éxito al frente de sus labores, por este medio le informo que la estudiante Dámaris Lisseth Luch Escobar, carné 9310868 realizó en esta institución 18 entrevistas a estudiantes de quinto bachillerato, con los cuales también llevó a cabo 8 talleres y un foro de devolución de resultados a la comunidad educativa con coparticipación de los jóvenes estudiantes, como parte del trabajo de investigación titulado: "Prevención del suicidio en jóvenes de Santa Cruz Balanyá, Chimaltenango" en el periodo comprendido del 02 de junio de 2014 al 05 de septiembre del presente año, en horario de 14:00 a 15:00 horas.

La estudiante en mención cumplió con lo estipulado en su proyecto de investigación, por lo que agradecemos la participación en beneficio de los jóvenes estudiantes de nuestra institución, sus familias y por lo tanto de nuestro municipio.

Sin otro particular, me suscribo,



Profesor Edgar Leone Otzoy

Director del Instituto Nacional de Educación Diversificada INED

"Carlos Emilio Leonardo"

Teléfono: 4655-8774



PADRINOS DE GRADUACIÓN

MIRIAM ELIZABETH PONCE PONCE

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 2150

NINFA JEANETH CRUZ OLIVA

LICENCIADA EN PSICOLOGÍA

COLEGIADO 643

DEDICATORIA

A DIOS

A tí mi Señor por cumplir tu propósito en mi vida y por iluminar mi camino en cada paso que doy.

A MIS PADRES

Manuel Isauro Luch Vielman y Berta Isabel Escobar Villeda, por todo su amor, por su apoyo, sus oraciones y por darme la base del ser humano que soy hoy.

A MI ESPOSO

Edwin Rosendo López Tohón, por tu fe en mí, por tu constante motivación, tu paciencia, y sobre todo por tu incondicional apoyo en todo momento, gracias amor, por hacer de esta meta un proyecto de familia, el cual alcanzamos juntos. TE AMO

A MIS HIJOS

Edwin Abraham, por ser mi ángel, por haberme enseñado el significado de las palabras valentía, ternura y paciencia y por cuidarme desde el cielo.

Remigio Manuel, por acompañarme en este recorrido, por los sacrificios que represento este proceso, por inyectarle a mi vida tu alegría, tu bondad y amor que se convirtieron en el motor que me impulsó a continuar cuando las fuerzas me faltaban y tuve deseos de claudicar.

A MIS ROSITAS

Con cariño y ternura.

AGRADECIMIENTOS

A la Universidad de San Carlos de Guatemala y en especial a la Escuela de Ciencias Psicológicas por ser mi casa de estudios.

A la licenciada Miriam Elizabeth Ponce, la licenciada Ninfa Cruz y al licenciado Gerardo Álvarez por el tiempo, colaboración y esmero dedicado durante este proceso de investigación.

A los docentes de la escuela de Ciencias psicológicas en especial a la licenciada Miriam Ponce, Licda. Mónica Pinzón, Lic. Abraham Cortez, Dra. Nineth Mejía, Licda. Flor de María Palencia.

Al Instituto Nacional de Educación Diversificada Carlos Emilio por abrirme sus puertas para realizar mi trabajo de campo.

A los jóvenes de Santa Cruz Balanyá, Chimaltenango, por su confianza al abrirme las puertas de su corazón compartiendo conmigo sus experiencias y por permitirme construir juntos conocimiento.

A toda mi familia en especial a mis hermanas Jaqueline y Brenda, a mi suegra Angélica Tohón y a mis cuñados Aníbal, William y Silvia por el cariño y apoyo

A todos mis compañeros y amigos del centro de práctica profesional San Lucas Sacatepéquez, por acompañarme en este recorrido, por su amistad, confianza y apoyo es especial a Diego, Rigo, Nicté, Marcia, Benjamín, Elías, David.

ÍNDICE

Pág.

RESUMEN

PRÓLOGO

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

| | |
|------------------------------------------------------------------|----|
| 1.1. Planteamiento del problema y marco teórico..... | 06 |
| 1.1.1. Planteamiento del problema..... | 06 |
| 1.1.2. Marco teórico..... | 08 |
| 1.1.2.1. Qué es y por qué se da el suicidio..... | 12 |
| 1.1.2.2. Suicidio en Santa Cruz Balanyá..... | 18 |
| 1.1.2.3. Factores protectores y factores de riesgo..... | 19 |
| 1.1.2.4. Factores protectores a desarrollar en los talleres..... | 26 |
| 1.1.2.4.1. Autoestima..... | 26 |
| 1.1.2.4.2. Redes sociales y comunicación..... | 28 |
| 1.1.2.4.3. Sentido de identidad y pertenencia..... | 30 |
| 1.1.2.4.4. Proyecto de vida..... | 31 |
| 1.1.2.4.5. Manejo de emociones y estresores..... | 33 |
| 1.1.2.4.6. Fe, espiritualidad y valores..... | 34 |
| 1.1.2.4.7. Resiliencia..... | 34 |
| 1.2. Hipótesis..... | 35 |
| 1.3. Delimitación..... | 36 |

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

| | |
|-------------------------------------|----|
| 2.1. Técnicas..... | 37 |
| 2.1.1. De muestreo..... | 37 |
| 2.1.2. De recolección de datos..... | 38 |

| | |
|----------------------------------|----|
| 2.1.3. De diseño..... | 39 |
| 2.1.4. De análisis de datos..... | 41 |

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

| | |
|-------------------------------------------------------|----|
| 3.1. Características del lugar y de la población..... | 43 |
| 3.1.1. Características del lugar..... | 43 |
| 3.1.2. Características de la población..... | 44 |
| 3.2. Análisis cualitativo..... | 44 |

CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

| | |
|---------------------------|----|
| 4.1. Conclusiones..... | 71 |
| 4.2. Recomendaciones..... | 72 |

| | |
|---------------------------------|----|
| REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... | 74 |
|---------------------------------|----|

ANEXOS

RESUMEN

“PREVENCIÓN DEL SUICIDIO EN JÓVENES DE SANTA CRUZ BALANYÁ, CHIMALTENANGO”

AUTORA: Dámaris Lisseth Luch Escobar

El propósito principal en el presente estudio fue prevenir el suicidio en jóvenes de Santa Cruz Balanyá, a través de talleres coparticipativos que respondan a sus necesidades y características étnicas y culturales; entendiéndose suicidio como *“Todo caso de muerte que resulte directa o indirectamente, de un acto positivo o negativo, realizado por la víctima misma, sabiendo ella que debía producir este resultado.”*¹ Este estudio se realizó con 18 jóvenes estudiantes de 5to. Bachillerato en ciencias y letras con orientación agroforestal, en grupo mixto de hombres y mujeres, del Instituto Nacional de Educación Diversificada “Carlos Emilio Leonardo”, ubicado en el cantón el Progreso, Santa Cruz Balanyá Chimaltenango.

Esta investigación fue planteada bajo el paradigma de investigación cualitativa, pues estuvo orientada a la construcción de un modelo de comprensión del suicidio en Santa Cruz Balanyá, para lo cual se utilizaron técnicas como el informante clave, la entrevista a profundidad, y para el análisis de los datos recabados la codificación axial y la codificación abierta. Además se implementó un enfoque metodológico sociocrítico de investigación acción, pues se contó con la participación activa de los jóvenes involucrados en la muestra con los cuales se realizó una reflexión crítica del problema del suicidio en Santa Cruz Balanyá, dentro de lo cual también ellos presentaron sus sugerencias de soluciones al respecto. Para iniciar el camino de la transformación social de esta realidad por medio de la prevención se implementaron talleres con técnicas de educación popular, técnicas psico-educativas, coparticipativas, para propiciar que los jóvenes fortalecieran los factores protectores y desarrollaran actitudes resilientes ante las diferentes problemáticas de su vida diaria. Para concluir se realizó una actividad de proyección a la comunidad, que consistió en un foro con coparticipación activa, en el cual se devolvió la información recabada y se expuso un resumen de los factores protectores y de riesgo individual, familiar y comunitario.

Las preguntas que guiaron el presente trabajo fueron ¿Qué percepción tienen los jóvenes de Santa Cruz Balanyá sobre el problema del suicidio? ¿Cuáles son los posibles motivos de suicidio entre los jóvenes? ¿Cuál es el método mas utilizado para concretar la acción suicida? ¿Qué consecuencias se dan en la dinámica familiar del suicida? ¿Qué disposición tienen para involucrarse en un programa de prevención del suicidio?

¹ DURKHEIM, ÉMILE. “EL SUICIDIO”, EL SUICIDIO. EDICIONES AKAL, S.A. MADRID ESPAÑA. 2008. PAG.3.

PRÓLOGO

El suicidio en jóvenes es, lamentablemente, una realidad cada vez más latente en toda Guatemala, no siendo el municipio de Santa Cruz Balanyá la excepción, al igual que en la mayoría de países alrededor del mundo, va en aumento.

Desafortunadamente este problema se da en más individuos de los que se imagina, ya que se da mucho el sub registro de casos, no solo en este país, sino a nivel mundial.

Durante la adolescencia que es la etapa fundamental de cambios y descubrimientos, se presentan en los jóvenes diversas situaciones que les pueden llegar a producir ansiedad y depresión y que si no son afrontadas de manera asertiva pueden culminar, en ocasiones, en una tentativa de suicidio.

El suicidio entre los jóvenes se menciona pocas veces en la sociedad, suele callarse y evadirse pues encara directamente con la realidad de que los jóvenes encuentran la vida tan dolorosa que de forma consciente y deliberada se causan la muerte, es un tema que impacta y cuestiona el sistema familiar y social, sin embargo, es importante enfrentar el problema y tratar de comprender las posibles razones para que un adolescente, con todo un futuro por vivir, acabe repentinamente con su existencia.

El presente estudio tuvo como fin principal prevenir el suicidio en jóvenes con actividades acordes a las necesidades y características étnicas y culturales de Santa Cruz Balanyá Chimaltenango. Fue de suma importancia conocer y analizar los motivos o causas que llevan a un joven a su autodestrucción, así como saber cuales son los efectos o consecuencias de este acto y cómo puede prevenirse, esto es lo representa el estudio que se describe a continuación.

Se debe ser conscientes de que en el acto suicida siempre habrá una lucha interna entre el deseo de morir y el de seguir viviendo y generalmente, la persona pedirá auxilio de una u otra forma. Es precisamente esta posibilidad de

ayudar a que los jóvenes se decidan por su propia vida lo que motivó a realizar este estudio para promover la prevención del suicidio.

Es necesario valerse de la increíble capacidad de los jóvenes para compartir y relacionarse entre sí, comprendiendo que una adecuada información y formación acerca de la problemática del suicidio puede hacer la diferencia entre el desconocimiento o la seguridad para enfrentarse a esta realidad tan dolorosa.

Consiente del compromiso con la población guatemalteca, de devolver en beneficios de atención psicosocial el privilegio de la oportunidad de una educación superior o universitaria, se realizó este trabajo que va dirigido a la población joven de Santa Cruz Balanyá, para que replicarse y también pueda servir de modelo para aplicarse en cualquier otra comunidad del país que presente el mismo problema, a las familias, los centros educativos, autoridades y todo aquel que trabaje o tenga relación con adolescentes y jóvenes y es una forma de contribuir para tratar de disminuir esta problemática, y se considera que su aplicación puede utilizarse en diversas instituciones para poder ser un instrumento de prevención, con el objetivo fundamental no solo de salvar vidas, sino de mejorarlas, a tal punto de que la persona sea consciente de que la solución siempre será continuar luchando.

Dámaris Lisseth Luch Escobar

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

La muerte por suicidio en general es un fenómeno de dimensiones desconocidas y sin duda, una de las maneras más dramáticas e impactantes de muerte que puede tener el ser humano, ya que los efectos psicológicos son devastadores tanto para los familiares que lo sufren, como para la sociedad misma.

A continuación se presenta el estudio de prevención del suicidio en jóvenes de Santa Cruz Balanyá, Chimaltenango cuyo propósito principal fue prevenir del suicidio de jóvenes de Santa Cruz Balanyá, que respondiera a las necesidades y características étnicas y culturales.

El informe de investigación inicia con un breve análisis del problema del suicidio en Santa Cruz Balanyá para una mejor comprensión de la historicidad del mismo, luego se procedió a la consulta y análisis de investigaciones similares y de bibliografía relacionada al tema para tomarla como base para la formación de un marco teórico el cual ayudara a abordar el tema y a ampliar el conocimiento acerca del mismo, de manera teórica.

Durante la primera etapa se realizó la recopilación información y el análisis de los conceptos de los jóvenes acerca del suicidio, como también reflexionar sobre el problema del suicidio en jóvenes en el municipio, identificar los principales métodos y posibles motivos de suicidio entre los jóvenes, incentivar la participación de los jóvenes y la comunidad educativa para un programa de prevención del suicidio como también indagar acerca de los efectos que provoca en la familia el suicidio de uno de sus miembros. La segunda etapa, denominada de diseño fue realizada para implementar un plan

de acción con actividades psicoeducativas y talleres para el manejo de emociones y estresores; el desarrollo de actitudes positivas y resilientes que favorezcan la capacidad de afrontamiento asertivo de los jóvenes, lo anterior haciendo uso de la coparticipación, lo cual permitió una dinámica fluida entre los participantes, la exposición de sus ideas, necesidades, experiencias y propuestas de solución a la problemática, lo que hizo provechosa la experiencia de trabajo.

Ambas etapas de la investigación fueron trabajadas con jóvenes de ambos sexos entre los 17 y 22 años de edad, cursantes de quinto bachillerato del Instituto Nacional de Educación Diversificada Carlos Emilio Leonardo.

Para favorecer la organización, lectura y comprensión el estudio se encuentra dividido en cuatro capítulos, de modo que el primer capítulo contiene el planteamiento del problema en estudio y el marco teórico que fundamenta la investigación; el segundo capítulo por su parte incluye las técnicas e instrumentos utilizados; para continuar en el tercer capítulo con la presentación, análisis e interpretación de resultados en el cual se describen los hallazgos obtenidos a través del análisis de las entrevistas a profundidad realizadas a los jóvenes, siendo este el proceso más importante para la interpretación y comprensión de lo que los jóvenes perciben como el suicidio, sus causas, y sus efectos, y siendo que esta es una investigación planteada bajo la investigación acción, también se hace un análisis de lo que los jóvenes proponen como soluciones o acciones para la prevención del suicidio y por último el cuarto capítulo contiene las conclusiones y recomendaciones derivadas de la investigación; además se incluye una sección de anexos en donde se encontrará la planificación de los talleres realizados y una muestra de los instrumentos de investigación utilizados, para velar por la privacidad del informante clave, que es uno de los principios éticos de la investigación y parte de los acuerdos del

consentimiento informado no se presentan fotografías de las actividades realizadas con el grupo de jóvenes.

1.1. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA Y MARCO TEÓRICO

1.1.1 Planteamiento del problema

El suicidio es un problema tan antiguo como la sociedad y la humanidad misma, Emile Durkheim afirma *“Cada sociedad tiene en determinado momento de su historia una disposición definida para el suicidio”*¹. Guatemala como país no ha sido la excepción, teniendo un historial de suicidios bastante largo, para lo cual bastaría hacer una visita a la Hemeroteca Nacional, con noticias nacionales como la época en que los suicidios en puentes como “El incienso” o el puente “Belice” eran constantes; la gran diferencia en los casos nacionales de suicidios en la actualidad radica en la edad de las personas que toman esta decisión de acabar con su vida, en fechas pasadas se escuchaban muchos casos de hombres o mujeres adultos, actualmente la sociedad a sido lastimada con casos de suicidios en jóvenes, adolescentes e incluso niños, en su mayoría estos casos han demostrado tener un antecedente de frustración o angustia por dinámicas familiares disfuncionales y/o situaciones de acoso escolar.

Particularmente el suicidio es un problema social histórico en Santa Cruz Balanyá, municipio de Chimaltenango, donde se han dado numerosos casos de suicidios en diferentes grupos etáreos, pero con una mayor incidencia en jóvenes, estableciéndose según los pobladores como principal método para el suicidio la ingesta de sustancias plaguicidas, ya que Balanyá es un municipio con economía 90 por ciento agrícola y con libre acceso a productos plaguicidas tóxicos y mortales.

¹ DURKHEIM, EMILE. El suicidio. Editorial Coayacan, S.A. México 1995. Pag.98.

En la siguiente tabla aparecen datos proporcionados por los Bomberos Municipales de Santa Cruz Balanyá, acerca de traslados de emergencia por intoxicación por ingesta voluntaria de plaguicidas durante el año 2012.

Tabla No. 1

| MES | PERSONAS | SEXO | | EDAD |
|--------------|-----------|----------|----------|----------|
| ENERO | 1 | F | | 47 |
| FEBRERO | 1 | | M | 19 |
| MARZO | 0 | | | |
| ABRIL | 0 | | | |
| MAYO | 2 | | M | 33-40 |
| JUNIO | 1 | | M | 35 |
| JULIO | 0 | | | |
| AGOSTO | 0 | | | |
| SEPTIEMBRE | 1 | | M | 35 |
| OCTUBRE | 3 | | M | 23-26-78 |
| NOVIEMBRE | 1 | F | M | 18 |
| DICIEMBRE | 1 | | | 30 |
| TOTAL | 11 | 2 | 9 | |

Fuente: Bomberos Municipales de Santa Cruz Balanyá, 2012.

Tomando en cuenta que este total se refiere solamente a las personas que los bomberos trasladaron, y no así a las personas que pudieron haber sido trasladadas en vehículos particulares, o que no fueron trasladadas fuera del municipio, pues fallecieron inmediatamente, optando por otro método para el suicidio como por ejemplo ahorcándose, cortándose o tirándose en los barrancos.

Según el Hospital Nacional de Chimaltenango, Santa Cruz Balanyá ocupa el primer lugar en suicidios por envenenamiento a nivel departamental, problema que causa desintegración familiar, e incrementa otros problemas sociales y económicos.

Luego de planteada la problemática anterior, esta investigación respondió las siguientes interrogantes desde el punto de vista y de las experiencias personales de los jóvenes estudiantes de bachillerato con Orientación Agro Forestal del Instituto “Carlos Emilio Leonardo” de Santa Cruz Balanyá, Chimaltenango: ¿Qué reflexiones realizan sobre el problema del suicidio y métodos prevalecientes al respecto? ¿Cuáles son los posibles motivos de suicidio entre los jóvenes? ¿Qué disposición tienen para involucrarse en un programa de prevención del suicidio? ¿Qué tipo de actividades es factible implementar con los jóvenes estudiantes que propicien el desarrollo de actitudes positivas y resilientes y un adecuado manejo de emociones y de estresores? ¿Qué acciones se puede realizar para la prevención del suicidio? Por medio del uso de técnicas como las entrevistas en profundidad y la codificación axial para el análisis de la información recabada.

1.1.2. Marco teórico

A manera de documentación para la realización del presente trabajo de investigación, se procedió a la lectura, revisión y análisis de investigaciones similares.

La Licenciada Gloria Lily Prera Juárez (1,996) realizó el estudio titulado *“Conductas pre-suicidas en adolescentes, con el propósito de contribuir a la detección del Síndrome Pre-suicida, en un grupo de 60 estudiantes adolescentes del Colegio “Éxtasis”.*² Este es un estudio de carácter diagnóstico y cuantitativo, para lograr los objetivos aplicó el cuestionario de depresión de Beck a todos los estudiantes del colegio, seleccionando a los que se encontraron en cualquiera de los cuatro niveles de depresión para lo cual utilizó

² Prera Juárez, Gloria Lily. “Conductas pre-suicidas en adolescentes”. Tesis de licenciatura. Escuela de Ciencias Psicológicas. USAC. Guatemala 1996. Pag. 8.

como instrumentos, el test MMPI Inventario multifásico de la personalidad, de Minnesota, y la Escala O (SI) La Licda. Prera aplicó las pruebas al total de la muestra para detectar los casos que presenten signos y síntomas de depresión en cualesquiera de los cuatro niveles; tabuló la información recolectada para ubicar a los encuestadores según el rango obtenido y un porcentaje, para facilitar la interpretación de resultados, posteriormente planteó como conclusiones comparadas con la teoría revisada, para constatar el cumplimiento o no de los objetivos. Según la hipótesis planteada el 50% de los adolescentes del Colegio Éxtasis, manifiesta signos del síndrome pre-suicida en cualquiera de los cuatro niveles de depresión de los jóvenes que presentan algún factor de riesgo del cuadro clínico. Del 100%, solo el 45% de los estudiantes del Colegio “Éxtasis” presentan algún rasgo del síndrome pre-suicida en cualquiera de los cuatro niveles de depresión, según el cuestionario de Beck, y el 31.7% manifiesta rasgos suicidas en el MMPI. Por lo que concluyó diciendo que el 33.3% de la población, se presenta según la escala O (SI) como personas inadaptadas, introvertidas y carentes de confianza y que un grupo representativo está entre el rango normal con capacidad para establecer relaciones sociales y personales adecuadas, siendo mayor el porcentaje del que se esperaba según las expectativas del estudio. El grupo que requiere de un manejo más específico con psicoterapia individual y familiar para evitar el suicidio, es en promedio 31.7% según la escala 2(D).

El estudio realizado en esta investigación es de tipo diagnóstico, no propone un plan de acción o seguimiento, tan sólo recomienda que un porcentaje de la población debe buscar asesoría psicológica individual, lo cual parece que, por un lado, la detección de posibles conductas pre-suicidas es importante, pero por otro lado debió existir un poco más de compromiso social en como mínimo proponer o diseñar un plan de acción; porque en temas tan vitales como este, no debe quedarse el profesional con los datos y caer en la

indiferencia de no implementar acciones en cooperación con la institución educativa.

Se aplicaron instrumentos para detectar depresión asumiendo que toda persona deprimida está mostrando conducta pre-suicida, cuando no necesariamente es así, pues no todas las personas deprimidas se suicidan, sino entran también en juego aspectos como la capacidad de resiliencia, la inteligencia emocional, la capacidad de afrontar la frustración y de adaptarse a los cambios, para lo cual debió indagarse en la historia personal de cada adolescente a través de entrevistas individuales.

Por otro lado la Licenciada Ana Lucía de León Custodio (2006) realizó el estudio titulado “Análisis de la conducta suicida en adolescentes que asisten al Hospital Hermano Pedro de Antigua Guatemala”,³ con el propósito de diagnosticar las condiciones que desencadenan la conducta suicida para desarrollar un plan de tratamiento específico para implementarlo en cada caso de los adolescentes que participaron en el estudio, abordando la terapia cognitivo conductual y proponer una guía de ayuda a terapeutas a través del estudio de casos, para reconocer las señales que un adolescente evidencia previo a un intento de suicidio. Estudio realizado con 10 casos de adolescentes de ambos sexos (4 hombres y 6 mujeres) entre 14 y 24 años registrados en las salas de emergencia, medicina interna y departamento de psicología del Hospital Nacional Pedro de Betancourt de Antigua Guatemala, quienes presentaron intento de suicidio.

Este es un estudio de carácter diagnóstico y terapéutico, que se abordó desde la terapia cognitivo conductual, dentro del cual se utilizó la anamnesis, entrevista a profundidad, entrevista con familiares o amigos, y el estudio de casos, es así como la Licda. Custodio concluye que de manera muy efectiva es conveniente trabajar con los adolescentes con conducta suicida, la terapia

³ De León Custodio, Ana Lucía. “Análisis de la conducta suicida en adolescentes que asisten al Hospital Hermano Pedro de Antigua Guatemala”. Tesis de Licenciatura. Escuela de Ciencias Psicológicas. USAC. Guatemala 2006. P. 100.

cognitivo conductual y realizar un plan de tratamiento adecuado a cada uno, de acuerdo a las situaciones que presenten. Se identificó la depresión como el principal síntoma, en adolescentes con conducta suicida atendidos en el Hospital Hermano Pedro del departamento de Antigua Guatemala.

La investigación citada es de interés para el presente trabajo de investigación principalmente en cuanto a las sugerencias brindadas para la postura del psicólogo ante el paciente adolescente, como también las sugerencias para manejar diferentes problemáticas que presentan adolescentes y jóvenes, que fueron tomadas en cuenta para el desarrollo del programa preventivo.

Se observa que esta investigación incluye además del diagnóstico un plan de acción o terapéutico específico en cada caso, lo cual es muy ilustrativo, se evidencia mayor grado de compromiso ético y social en el tipo de trabajo abordado con los pacientes; hace un énfasis en el enfoque cognitivo conductual.

Finalmente se decidió consultar el trabajo realizado por la Licenciada Karen Denisse Alegría Hernández realizado en el año 2,005, titulado “Logoterapia y motivación en adolescentes”⁴ este estudio tiene como propósito principal contribuir con la aplicación de técnicas logoterapéuticas a la mejora de la motivación de los adolescentes de escasos recursos en el ámbito educativo principalmente, para lograr un mejor estilo de vida, estudio que fue realizado con ochenta adolescentes de 14 a 17 años, de ambos sexos, estudiantes de tercero básico de la Escuela Marista, en la zona 6 de la ciudad capital.

Este es un trabajo de investigación-acción, para el cual se realizó un diagnóstico previo a la aplicación de técnicas, y posteriormente la realización de una serie de talleres sobre principios y técnicas logoterapéuticas que incluyeron conceptos básicos de logoterapia, sentido de vida, modificación de actitudes, intención paradójica y derreflexión, el logodiario. Para la medición de resultados se trabajó la aplicación de cuestionarios sobre la motivación y las expectativas

⁴ Alegría Hernández, Karen Denisse. “Logoterapia y motivación en adolescentes”. Tesis de Licenciatura. Escuela de Ciencias Psicológicas. USAC. Guatemala, 2005.

de vida antes y después de cada taller, así como la evaluación final sobre los mismos.

Alegría Hernández presenta como principales conclusiones de su estudio que los principios de sentido de vida, autotrascendencia, libertad, responsabilidad y las técnicas de modificación de actitudes, intención paradójica y derreflexión de la logoterapia si son aplicables en la adolescencia, reflejando resultados positivos en su aplicación a la vida diaria de los mismos; y que las técnicas y principios logoterapéuticos impartidos en los talleres han sido una fuente de motivación en los estudiantes, pues se puede apreciar en los resultados que han aumentado, sus niveles de motivación frente a las diferentes metas en sus vidas, incluyendo aquellas enfocadas a esforzarse y continuar sus estudios. La mayoría logro darse cuenta de la importancia de continuarlos el logro de metas a nivel profesional y personal. Los adolescentes manifiestan que la logoterapia los ha ayudado a mejorar su autoestima, autoconocimiento y a valorar más su vida.

Este es un trabajo de investigación-acción, un programa motivacional con adolescentes que parece bien estructurado, organizado y práctico.

Se seleccionó esta tesis como antecedente teórico a pesar que su título no incluye la categoría suicidio, porque se relaciona al suicidio con la depresión y la falta de motivación o sentido de vida, por lo que fue de utilidad para el programa implementado en el presente trabajo de investigación-acción.

1.1.2.1. Qué es y por qué se da el suicidio

Desde el punto de vista clínico, los manuales de clasificación contemplan al suicidio como *“El acto de privarse de la vida el sujeto mismo, ante algo que se hace intolerable desde el punto de vista orgánico y vital. Las ideas de suicidio y las reacciones suicidas también pueden obedecer a una perturbación grave de la afectividad, a un tema delirante u obsesivo o a desórdenes alucinatorios”*⁵.

⁵ Organización Mundial de la Salud, OMS. “Clasificación Estadística Internacional de enfermedades y problemas relacionados con la salud, CIE-10” decima versión. Pag. 387.

Emile Durkheim define suicidio como: *“Todo caso de muerte que resulte directa o indirectamente, de un acto positivo o negativo, realizado por la víctima misma, sabiendo ella que debía producir este resultado.”*⁶ Dicho de manera más popular el suicidio es todo acto voluntario que una persona realiza para quitarse la vida.

Algunas personas convencidas de su decisión de quitarse la vida o cometer suicidio, realizan un plan para llevarlo a cabo y lo concretan, pero dicho plan se ve interrumpido por cualquier situación o tercera persona, entonces se está hablando de una tentativa de suicidio.

Desde el punto de vista social, se puede señalar que a pesar de que el suicidio es un acto del individuo, no se puede decir que afecte solamente al mismo, sino tiene un efecto en la sociedad, en la comunidad y en la familia a la que pertenece, por lo que se puede afirmar que este es también un problema social.

Durkheim clasifica el suicidio desde el punto de vista social, de la siguiente forma: *“suicidio egoísta, altruista, anómico”*⁷

El suicidio egoísta *“Cuando la persona comete suicidio por angustia por falta de identidad con algún grupo social, por falta de aceptación o necesidad de pertenencia no satisfecha”,* ya que debido a que la búsqueda de este sentido de identidad y pertenencia es muy importante durante la época de la adolescencia y juventud, este tipo de suicidio se observa cada vez mas en la sociedad actual al sentirse los jóvenes frustrados por la falta de aceptación o inclusión en grupos de pares en su ambiente escolar, deportivo y comunitario en general.

El suicidio altruista *“Cuando la persona comete suicidio por angustia porque cree firmemente que es su deber, por devoción. (p.ej. ejército) (Puede*

⁶ Durkheim, Émile. “El suicidio”. Ediciones Akal, S.A. Madrid, España. 2008. Pag. 30

⁷ Ibíd. Pag. 68

describirse como opuesto al suicidio egoísta, es decir, por exceso de vinculación)” Dado la importancia que tiene en la etapa de la adolescencia y la juventud el sentido de identidad y pertenencia también algunos jóvenes caen en conductas de excesiva vinculación con grupos tales como maras, tribus urbanas, como los llamados Emos y otros más, que son ahora tan comunes en Guatemala como una imitación de modas extranjeras, estos grupos tiene una ideología de victimización, y gustan por conductas de riesgo y autodestructivas, lastimándose así mismos, cortándose diferentes partes del cuerpo, llegando incluso al suicidio.

El suicidio anómico *“Cuando la persona comete suicidio por angustia por crisis económica o por disminución de la riqueza, de igual manera ante una crisis por pérdida como viudez, duelo, divorcio”.* Debido a la situación económica tan difícil a nivel mundial, y por lo tanto nacional, este tipo de suicidios también son comunes en Guatemala, donde situaciones de pobreza, problemas económicos y deudas que puedan adquirir los padres o encargados genera estrés dentro de la familia, que afecta también a los jóvenes, sobretodo en un contexto plenamente mercantilista donde los jóvenes corren riesgo de llegar a creer erróneamente que la moda y los objetos materiales determinan su popularidad, aceptación, y valor, afectando su auto concepto y autoestima. También en Guatemala es común observar que gran cantidad de adolescentes y jóvenes abandonan sus estudios para dedicarse a realizar alguna actividad laboral, con poca remuneración económica, aunado a esto el sentimiento de pérdida producido por la ruptura de una relación de pareja, o por duelo ante la muerte de un familiar o amigo.

El suicidio es el acto de una persona que prefiere la muerte a la vida, pero las causas que lo impulsan, ahora desde el punto de vista individual, no son de la misma naturaleza en todos los casos, cuya significación moral y social no es en absoluto la misma, se puede decir que éste es un problema con motivos multifactoriales, los cuales fueron indagados en el presente estudio de acuerdo a la realidad de los jóvenes de Santa Cruz Balanyá.

Para dar una explicación del por qué del suicidio, el médico psiquiatra Sheidman E.S. escribió su artículo “una teoría psicológica del suicidio” en el que recoge los componentes psicológicos de la conducta suicida, los cuales describe como *“la hostilidad, la perturbación, la constricción y el cese”*⁸, cuando el Dr. Sheidman habla de hostilidad se refiere a rivalidad que algunas personas sienten hacia si mismas o un desagrado, molestia contra si mismo, que es aun mas común entre jóvenes y adolescentes de la sociedad actual; la perturbación es el segundo componente para la teoría del suicidio según el Dr. Sheidman y se describe como el grado en que los jóvenes se sienten inquietos, preocupados, etc. y esta relacionada con estados emocionales negativos como pueden ser el malestar, la pena, la culpa, la amargura, cuando el Dr. Sheidman habla de constricción se refiere a ciertas características cognitivas, como la dificultad de la persona de percibir todos los aspectos de la realidad, de modo que solo hace consientes los aspectos negativos lo que llaman visión de túnel y el pensamiento dicotómico. Reuniendo todos estos componentes es cuando la idea del cese o de dormir eternamente se presenta como una falsa solución o evasión del problema, y el joven termina por tomar la decisión del suicidio.

Es muy ilustrativo como el Dr. Sheidman en su obra donde registra sus múltiples estudios del suicidio, *completa su concepción sobre este tema y presenta diez características comunes a todo acto suicida, las cuales son: “1. El propósito común del suicidio es buscar una solución,”* muchos jóvenes buscan una forma de solucionar cualquier tipo de problema que tengan, y al no encontrarla, pueden llegar a desarrollar un sentimiento de frustración, angustia o desesperación que puede terminar en motivarlos a tener ideas suicidas. *2. El objetivo común es el cese de la conciencia, del contenido insufrible de la mente,* para evitar o evadir un sentimiento o pensamiento que se ha vuelto obsesivo en la mente o pensamiento del joven. *3. El estresor común en el suicidio son las necesidades psicológicas frustradas,* al no encontrar comprensión, afecto,

⁸ Sheidman, E.S., “Una teoría psicológica del suicidio”, la personalidad suicida. New york. 1976. Pag. 121

espacio personal en el entorno familiar, jugando para ello los padres un rol muy importante, pues deben interesarse por conocer esas necesidades psicológicas de sus hijos para propiciar satisfacerlas, 4. *La emoción común es la indefensión y desesperanza*, cuando el joven tiene un auto concepto pobre como producto muchas veces de patrones de crianza disfuncionales o de experiencias de fracaso o frustración durante la infancia, así como también de sobreprotección por parte de padres u otros familiares que cumplan con este rol paterno. 5. *El estado cognitivo común es la ambivalencia*, cuando el joven no ha podido desarrollar un criterio propio, cuando desde la infancia no se le ha permitido o enseñado a tomar sus propias decisiones y a afrontar las consecuencias de las mismas. 6. *El estado perceptual común es la constricción, la persona percibe solamente una posibilidad ante los problemas*, lo que también se conoce como la visión de túnel, o ver solamente una parte, una perspectiva de las situaciones que se viven a diario, y dejar por un lado toda una gama de posibilidades. 7. *La acción común es el escape* ante la frustración los jóvenes piensan de manera errónea que el suicidio será una forma de escapar al problema, sin darse cuenta de que con eso no acabaran con el problema tan sólo lo agravaran para su familia y comunidad. 8. *el acto interpersonal común es la comunicación de la intención*, es bastante común saber de muchos jóvenes que advierten a familiares o amigos de su intención de suicidio, estas intenciones o amenazas no deben nunca de tomarse a la ligera, pues constituyen una forma de buscar auxilio o ayuda, por lo que deben siempre de tomarse en serio y ayudar al joven a buscar ayuda profesional, y a mejorar la comunicación entre padres e hijos. 9. *El acto suicida es coherente con los patrones de afrontamiento que ha tenido el sujeto a lo largo de la vida*, se debe analizar la manera en que habitualmente el muchacho o señorita ha respondido o afrontado las diferentes situaciones de su vida, como por ejemplo las veces que ha renunciado a proyectos de estudio, de deporte, las relaciones de pareja que ha terminado, como también otro tipo de conductas autodestructivas que haya o este presentando, como vicios,

conductas de riesgo, lesiones, etc. pues constituyen un patrón que puede dar indicios de riesgo de conducta suicida. 10. *El contexto común es de elevada presión ambiental negativa*, cuando en el entorno familiar existe mucha presión hacia el joven, cuando se le critica constantemente de manera destructiva, cuando existe fuerte rivalidad fraterna, relaciones disfuncionales entre padres e hijos, o de pareja entre los padres, así como también presión en el ambiente escolar, frustración por bajo rendimiento académico, acoso escolar, problemas de adaptación, o cualquier otro problema que represente un ambiente de fuerte presión negativa hacia el joven, puede ser también un factor de riesgo, por lo que es importante que tanto padres como maestros, cultiven una comunicación asertiva, y desarrollen condiciones de confianza y seguridad para que el joven pueda expresarse sin inhibiciones acerca de sus problemas o preocupaciones.⁹ Estas características que el Dr. Sheidman presenta como comunes en casos de suicidio son muy importantes para tomarse en cuenta para la implementación de un programa de prevención del mismo, ya que por ejemplo en cuanto al anuncio de la intención suicida es posible concientizar a familiares y amigos para que no las tomen a la ligera y busquen apoyo profesional en cualquiera de las instituciones de salud, con un psicólogo, un consejero, etc. al igual que es importante realizar una buena anamnesis del joven en relación a si ha realizado algún tipo de rupturas o escapadas, como escaparse de casa, romper una relación de pareja o noviazgo, abandonar los estudios, etc. Puesto que frecuentemente se relaciona a la tristeza, la depresión, y demás problemas afectivos al suicidio, en cuanto a esto se puede decir, que no necesariamente es así, puesto que *“El hombre no podría vivir si fuera completamente ajeno a la tristeza, hay muchos dolores a los que no es posible adaptarse sino amándolos, la melancolía no es morbosa sino cuando toma excesivo lugar en la vida, pero no es menos morbosa excluirla totalmente en la misma”*¹⁰ como bien reza el dicho popular “lo que no te mata, te hace más fuerte”, cuando al sufrimiento se le

⁹ Ibíd. Pag. 138.

¹⁰ Durkheim, Émile. “El suicidio”. Ediciones Akal, S.A. Madrid España. 2008. Pag 34

encuentra un sentido, en palabras de Viktor Frank, *“Quien tiene algo por qué vivir puede soportar cualquier como”*¹¹

1.1.2.3. Suicidio en Santa Cruz Balanyá

“El número elevando de muertes voluntarias que se da en las comunidades y civilizaciones esta estrechamente vinculado al estado de perturbación profunda que estas sufren”.¹² La incidencia de casos de suicidio en el municipio de Santa Cruz Balanyá, departamento de Chimaltenango, es bastante frecuente, desde hace ya varios años. Esta es una comunidad donde la mayoría de sus habitantes se dedican a actividades agrícolas, en donde se escucha a menudo de suicidios, siendo que muchas conductas se aprenden por imitación, se puede hablar de esta alta incidencia en sí, como un factor de riesgo, al establecerse un patrón social, de escape o falsa solución a problemáticas diversas, que causan angustia, desesperanza y/o dolor a los pobladores.

Como lo afirma Durkheim en su libro *“Cada persona que se suicida da a su acto una huella particular, que expresa su personalidad, las situaciones especiales en que se encuentra, y el contexto en el que vive”*¹³ esto permite analizar que en Santa Cruz Balanyá por sus características económicas, el método de suicidio más utilizado sea la ingesta de variedad de productos plaguicidas utilizados para la agricultura. *“Estos plaguicidas pueden clasificarse según La OMS, en cuatro escalas de toxicidad: 1. extrema, 2. alta, 3. moderada y 4. Ligera. El Tamaron, es uno de los plaguicidas más cotizados en la región centroamericana, que está catalogado en la categoría 1 (extrema), este anteriormente se conocía como el plaguicida mas utilizado con fines de suicidio, el cual fue retirado del mercado recientemente,”*¹⁴ debido a la detección de esta situación, sin embargo, esto no significó la desaparición del problema, pues

¹¹ Frank, Víctor. “El hombre en busca de sentido”. New York. 1974. Pag. 34.

¹² Durkheim, Emile. “El suicidio”. Ediciones Akal, S.A. Madrid España. 2008. Pag 30

¹³ Ibíd. Pag. 59

¹⁴ Urrutia Bolaños, Fernando. “Plaguicidas en Centroamérica” Clasificación de plaguicidas. México D.F. 1999. Pag.48.

solamente se sustituyó por otros plaguicidas, y por otro tipo de métodos para el suicidio, por lo tanto es importante la implementación de una atención primaria por medio de la implementación de un programa de prevención del suicidio en el municipio.

Sin embargo sorprende de que a pesar de que los habitantes en general del municipio hablan de múltiples casos conocidos de suicidio por envenenamiento, desde hace ya aproximadamente cincuenta años, no existen estadísticas de estos en las sigzas del puesto de salud de la comunidad,¹⁵ ni tampoco en las actas de defunción en el Registro Nacional de las Personas RENAP Santa Cruz Balanyá, sino que *“las personas reportan como motivo de muerte la intoxicación alcohólica o cualquier tipo de enfermedad común”*¹⁶ esto posiblemente para evitar tramites y la autopsia para sus familiares fallecidos, como también para evitar la estigmatización social como familia.

1.1.2.3. Factores protectores y factores de riesgo

Hablar de factor debe entenderse como una *“característica o condición cuya presencia o ausencia, facilita o limita la ocurrencia de un evento”*¹⁷ de aquí radica la importancia del análisis y monitoreo tanto de factores de riesgo como de factores protectores para la prevención del suicidio, por lo que *“los factores protectores son características detectables en un individuo, familia, grupo o comunidad que favorecen el desarrollo humano, mantener, fomentar y recuperar la salud y los factores de riesgo son las características detectables en un individuo, familia, grupo o comunidad que señalan una mayor probabilidad de tener o sufrir un daño a su salud”*¹⁸ o incluso en el peor de los casos atentar contra la vida misma, como es el caso del suicidio.

¹⁵ Puesto de Salud. Sigzas. Santa Cruz Balanyá, Chimaltenango 2008-2013.

¹⁶ Registro Nacional de las Personas, RENAP. “Libros de defunciones” Santa Cruz Balanyá Chimaltenango.

¹⁷ Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Departamento de Regulación de los Programas de Atención a las Personas –DRPAP. “Modelo de atención integral y diferenciada para las y los adolescentes”. Guatemala 2008. Pp. 14.

¹⁸ *Ibíd.* Pp.12

Al hablar de factores protectores y de riesgo es importante también detenerse a identificarlos en diferentes ámbitos o niveles en los que las personas se relacionan en su contexto, comenzando por los factores protectores y/o de riesgo a nivel de grupo o comunidad, a nivel familiar y a nivel del personal, es decir del individuo, dentro de los cuales se establece un intercambio dinámico, que resulta de la interacción de la composición de dichos factores protectores y de riesgo que determinan un nivel de debilidad específico a la salud o para que la persona atente contra la misma, con conductas de riesgo o conductas auto-destructivas que desencadenan la potencialidad de que se produzca un daño a la salud, o en el peor de los casos se llegue a concebir ideas suicidas y que finalmente se concrete el suicidio.

Por lo que en los talleres del presente programa de prevención se reforzó los factores de protección y contraatacar los factores de riesgo con el fin de interrumpir esos procesos que contribuyen a la disfunción física o mental. *“Mientras mayor sea la influencia de los factores individuales sobre el desarrollo de las enfermedades físicas o mentales, mayor será el efecto preventivo que se puede esperar cuando se implementen exitosamente”*¹⁹

1.1.2.3.1. Factores de riesgo

El Ministerio de Salud Pública de Guatemala hace una clasificación de factores de riesgo en diferentes ámbitos como lo son *“factores de riesgo comunitarios, factores de riesgo familiares y factores de riesgo individuales o personales”*²⁰, los cuales tienen incidencia para las y los jóvenes, este conocimiento fue de gran utilidad y fue también tomado en cuenta para la realización del plan de prevención del suicidio, realizando trabajo en equipos multidisciplinarios con la participación de autoridades y habitantes del municipio para reducirlos y a su vez disminuir así los casos de suicidio de jóvenes y adolescentes.

¹⁹ Ibid. Pag. 13.

²⁰ Ibid. Pag. 14

✓ Factores de riesgo comunitarios

La crisis económica por la que atraviesa Guatemala, la gran cantidad de familias que viven en condiciones “*de pobreza extrema, y condiciones de trabajo inadecuadas*²¹”, influyen en todos los miembros de la familia, creando estrés en los padres de familia que es percibido por los hijos y que influye en el tipo de relaciones que se dan entre ambos, además se debe tomar en cuenta que muchos jóvenes en Guatemala y sobre todo en Santa Cruz Balanyá, tienen un doble rol pues además de dedicarse a estudiar también desarrollan algún tipo de actividad laboral, formal o informal para costear sus propios estudios, pues las familias son muy numerosas y los hijos mayores colaboran con sus ingresos en la economía del hogar, además existe escasa oportunidades laborales al completar los estudios y falta de oportunidades de superación personal, falta de oportunidades y ambientes para las actividades extracurriculares, culturales, recreativas, etc. lo que aumenta la frustración y el estrés.

Como se hizo mención anteriormente la incidencia de casos de suicidio a nivel comunitario, es también un factor de riesgo, al tender a la imitación de este tipo de conducta, sobre todo porque no existe ningún tipo de normativa para la compra y venta de plaguicidas.

✓ Factores de riesgo familiares

En la familia como grupo primario para toda persona también se pueden encontrar factores de riesgo importantes a trabajar en un plan de prevención del suicidio, ya que la familia puede ayudar al joven dando soporte y acompañamiento durante la difícil etapa de transición de la adolescencia y luego en la juventud, para que los jóvenes tengan herramientas para afrontar las diferentes dificultades de la vida, ya que los padres enseñan con el ejemplo la forma de afrontar sus propios problemas familiares así como también enseñando

²¹ Ibíd.

a sus hijos la comunicación y el saber pedir ayuda cuando lo necesiten, por lo que algunos “*factores de riesgo familiares son disfunción familiar o de pareja*”²². La familia no cumple las funciones básicas y no quedan claras las reglas y roles familiares se dificulta el libre y sano desarrollo de la personalidad del adolescente. “*Problemas de afrontamiento ante crisis del ciclo vital familiar*”²³: separaciones, duelos, traslados, etc. Problemas de comunicación familiar, Violencia doméstica: abuso físico, sexual o psicológico. Abuso de sustancias. Alcoholismo o adicciones. Problemas económicos y/o judiciales. Deudas, que pueden generar estrés y frustración en los jóvenes al verse influidos por el contexto familiar, por lo que se puede decir en resumen que en cuanto a la familia lo mas importante no es tanto evitar que la familia tenga problemas o dificultades, pues esto no es posible, pero si enseñar a los hijos con el ejemplo formas de afrontar juntos estas situaciones sin dejarse abatir por ellas, dándole participación activa a los jóvenes para que se perciban a si mismos importantes y aprendan a afrontar sus presentes y futuras dificultades individuales.

✓ Factores de riesgo personales o individuales (del joven)

A este nivel existe toda una gama de factores de riesgo que llevan a los jóvenes a considerar el suicidio, a su vez están vinculados con los factores de riesgo comunitarios y familiares, por lo que una oportuna detección de los mismos es uno de los primeros pasos para que llevar a cabo un programa de prevención del suicidio que sea funcional, para que con orientación, psico-educación y acompañamiento puedan llegar a convertirse en factores protectores como por ejemplo si se detecta una autoestima baja en el joven se deberá trabajar en fortalecer el auto concepto para que este llegue a desarrollar una autoestima saludable, este proceso de transición fue el objetivo de los talleres desarrollados como parte de la prevención, en los cuales la

²² Ibid. Pag.15

²³ Ibid.

coparticipación del grupo de jóvenes fue muy importante para creación de conocimiento, para guiarles al autodescubrimiento, a la vez que se creó un espacio de mutuo apoyo y confort entre los jóvenes. Algunos de estos factores de riesgo son: *“baja autoestima, problemas para comunicarse, depresión, sentimiento de soledad, frustraciones tales como problemas escolares o vocacionales o en aspectos sociales (grupos de pares con conducta antisocial, ruptura con la familia). Aspectos emocionales (depresión, ansiedad, estrés), desesperanza, falta de valores, problemas en la capacidad de afrontamiento”²⁴*

1.1.2.3.2. Factores protectores

✓ Factores Protectores comunitarios

Así como es importante evidenciar los factores de riesgo para el suicidio en la comunidad , también es de vital importancia detectar todos los aspectos que puedan ser factores protectores comunitarios a nivel institucional, a nivel de autoridades locales y departamentales que ofrezcan a los jóvenes oportunidades de mejoría de calidad de vida y ayuda cuando estos la necesiten, que ofrezcan oportunidades de desarrollo personal y social, que favorezcan la organización de la comunidad para beneficio de la salud, el involucramiento de la comunidad para los y las adolescentes (deportes, recreación y actividades vinculadas al arte, entre otras), un medio ambiente libre de riesgos (contaminación, violencia, conductas antisociales), existencia de organizaciones de adolescentes y jóvenes, centros de capacitación y formación, promoción de paternidad y maternidad responsable.

✓ Factores protectores familiares

Siendo que la familia es la base para la formación de los niños que mas adelante serán adolescentes y jóvenes, un factor protector para el suicidio para que los jóvenes sean capaces de afrontar las situaciones difíciles, problemas,

²⁴ Ibíd. Pag 17

estrés y demás y ser capaces de aprender de ellas, madurar y crecer es sin duda una relación familiar funcional y positiva entre padre, madre y adolescente.

Una estructura familiar que proporciona apoyo, tolerancia, amor, seguridad, límites y condiciones adecuadas para su desarrollo, que reconozca y acepte el desarrollo de los y las adolescentes y su rol, sin poner obstáculos para esa autonomía e independencia que buscan los jóvenes, es en la familia que debe el joven aprender a comunicarse de manera efectiva, dialogando con sus padres de los temas de la vida, que brinde educación sexual y reproductiva hablando en familia con naturalidad y confianza de temas de sexualidad, estimulando así la independencia y responsabilidad de los y las adolescentes para promover valores y una paternidad responsable.

Los padres deben dedicar tiempo a las y los adolescentes, y apartar tiempo para la participación de la familia en actividades educativas y recreativas para fortalecer la buena relación, mostrándose además de padres, confidentes y amigos. Es importante que los padres muestren también su afecto y atención hacia los jóvenes proveyendo las necesidades básicas (comida, vivienda, ropa, atención de salud, educación y seguridad, transporte y recreación, entre otras) apoyar las metas educacionales o vocacionales de los y las adolescentes, de acuerdo a sus posibilidades, enseñando a los jóvenes a valorar el esfuerzo realizado.

La familia también debe proveer un sistema de valores y modelos ya que el ejemplo enseña mucho más que los consejos, los valores se convertirán en parte de la personalidad de los jóvenes y ayudarán a tomar mejores decisiones aun cuando no este bajo supervisión de los padres.

✓ **Factores protectores individuales o personales**

Los factores protectores individuales son todas aquellas fortalezas que el joven tenga dentro de su personalidad que le den oportunidad de desarrollarse y vivir el día a día con estabilidad emocional y afrontar de manera

adecuada cualquier situación difícil que se le presente. Algunos de estos factores protectores necesarios son una autoestima saludable (autonomía apropiada a la edad, identidad, auto aceptación y autoconocimiento) al igual que contar con redes sociales saludables y buenas relaciones interpersonales, buen criterio para la selección de pares. Para el adolescente y el joven es de gran importancia desarrollar un sentido de identidad y pertenencia (sentirse como parte de un grupo) esto le ayuda a sentirse importante y valorado, a involucrarse con grupos y desarrollar actividades que potencialicen sus habilidades. Otro factor protector individual trascendental es contar con un proyecto de vida, pues esto da una perspectiva para el futuro, ayuda a establecerse metas, a tener esperanza y constancia.

La capacidad de tener un manejo adecuado del estrés es también un factor protector, puesto que el estrés acompaña a todos los individuos a lo largo de la vida, pero cada uno tiene una forma diferente de afrontarlo, que puede ser positiva cuando se aprende a sobrellevarlo y convertirlo en un impulso sin permitir que afecte de forma negativa, pues un mal manejo del estrés crea angustia, problemas psico-somáticos que disminuyen el rendimiento y la calidad de vida.

Hábitos saludables (participar en actividades deportivas y recreativas, tener conocimiento del daño que causa el consumo de drogas, tener una conducta sexual voluntaria, consciente y responsable de sus causas y consecuencias)

La fe y la espiritualidad desarrollan valores para conducirse e interrelacionarse, crea esperanza, sentimiento de acompañamiento y protección de una fuerza suprema, cualquiera que sea el caso según la creencia de las personas, a la cual le pueden llamar Dios, virgen, santos, etc. sin caer en conflictos de credos, desarrollando también el respeto y tolerancia hacia la creencia de los demás.

La resiliencia o fuerza interior para sobresalir a fuertes problemas, pérdidas o dolores grandes para lograr fortalecerse y ser un mejor ser humano después de las situaciones vividas es el más importante de los factores protectores y de algún modo engloba a todos los demás.

1.1.2.4. Factores protectores ha desarrollar

Se considera importante proceder a la definición de los factores protectores individuales, puesto que estos fueron el tema principal de los talleres y charlas para la prevención del suicidio.

1.1.2.4.1. Auto-estima

Aprende a conocerte, aceptarte, cuidarte y amarte.

La autoestima es la valoración que se hace de sí mismo sobre la base de las sensaciones y experiencias que se han ido incorporando a lo largo de la vida. *“Los adolescente necesitan conocer que piensan de el las otras personas, acerca de su cuerpo, sus ideas, su imagen, su expresión, su afecto, su comportamiento y otros. Necesitan que los demás le estimulen y reconozcan sus valores”*²⁵ Esta autovaloración es muy importante, dado que de ella dependen en gran parte la realización de nuestro potencial personal y nuestros logros en la vida. De este modo, las personas que se sienten bien consigo mismas, que tienen una buena autoestima, son capaces de enfrentarse y resolver los retos y las responsabilidades que la vida plantea. Por el contrario, los que tienen una autoestima baja suelen auto limitarse y fracasar.

Las creencias que se tienen acerca de sí mismo, las cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que la persona se auto- atribuye, conforman su imagen personal o auto concepto, lo cual da lugar a la auto-

²⁵ Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social. Modelo de atención integral y diferenciada para las y los adolescentes. Guatemala, 2008. Pag. 11.

estima, una autoestima adecuada es también un factor protector, por lo que una baja auto-estima es un factor de riesgo.

El concepto de si mismo va desarrollándose poco a poco a lo largo de la vida, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias y sentimientos, que darán como resultado una sensación general de valía e incapacidad. En la infancia el niño descubre que tiene manos, piernas, cabeza y otras partes del cuerpo. También descubre que es distinto de los demás y que hay personas que lo aceptan y personas que lo rechazan. A partir de esas experiencias tempranas de aceptación y rechazo de los demás es cuando comienza a generar una idea sobre si mismo en relación a los demás. El niño gordito desde pequeño puede ser de mayor un adulto feliz o un adulto infeliz, la dicha final tiene mucho que ver con la actitud que demostraron los demás hacia su exceso de peso desde la infancia.

Durante la adolescencia, una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima, el joven necesita forjarse una identidad firme y conocer a fondo sus posibilidades como individuo; también necesita apoyo social, por parte de otros cuyos valores coincidan con los propios, para avanzar con confianza hacia el futuro. Es la época en la que el muchacho pasa de la dependencia de las personas a las que ama (la familia) a la independencia, a confiar en sus propios recursos. Si durante la infancia ha desarrollado una fuerte autoestima, le será relativamente fácil superar la crisis y alcanzar la madurez. Si se siente poco valioso corre el peligro de buscar la seguridad que le falta por caminos aparentemente fáciles y gratificantes, pero a la larga destructivos como las adicciones.

La baja autoestima está relacionada con una distorsión del pensamiento (forma inadecuada de pensar). Las personas con baja autoestima tienen una visión muy distorsionada de lo que son realmente; al mismo tiempo, estas

personas mantienen unas exigencias extraordinariamente perfeccionistas sobre lo que deberían ser o lograr.

1.1.2.4.2. Redes sociales y comunicación

“Apóyate en tus seres amados, pide ayuda a tu familia, amigos, maestros, hablar de un problema ayuda a sentirlo mas llevadero, a dar y recibir aliento y a lograr una mejor comprensión”.

Las redes sociales son formas y espacios de interacción social, donde existe un intercambio dinámico entre personas y/o grupos, los cuales a su vez son sistemas abiertos y en continua construcción.

Dentro de las redes sociales se involucra a grupos que se interrelacionan y que se identifican en aspectos comunes, y que se organizan para potenciar sus recursos, como es el caso de los jóvenes que eligen sus grupos de pares, amistades, grupos deportivos, musicales, etc. de acuerdo a sus necesidades, gustos, valores, creencias, intereses, emociones, problemas, etc.

Algo importante de mencionar es que en las redes sociales la persona influye y a la vez es influida por el grupo, de ahí la trascendencia de la toma de decisiones en cuanto a con que redes sociales interactúan los jóvenes, y del tipo de interacción que exista en las mismas.

También cada persona cuenta con redes sociales que no son de elección personal, pero que son de suma importancia en el desarrollo de su vida, la mas importante de ellas es la familia, que es el primer grupo de interacción de toda persona y que le da un panorama de su mundo, pues dependiendo de como hayan sido las relaciones de un niño primeramente con su madre y luego con el resto de miembros de su propia familia, estará determinada su impresión del mundo, y determinara el tipo de relaciones sociales, que establezca en el futuro.

Por ejemplo si un niño o niña en su familia recibió amor, tolerancia, ternura, aprobación y respeto considerara el mundo un lugar bueno, agradable, y mostrará confianza y facilidad para interactuar en las redes sociales que interactué en su futuro, como lo son el ambiente educativo, amistades, etc. pero si por el contrario en su hogar el niño o niña recibió rechazo, poca o nada tolerancia, crítica constante, humillación, golpes e insultos, considerará el mundo como algo malo, amenazante y hostil, y su forma de interactuar socialmente será agresiva, a la defensiva y con desconfianza.

Cuando existe una relación familiar disfuncional es necesario que la persona reciba atención psicológica, para lograr mejorar sus formas de interacción social y familiar.

Las redes sociales brindan a la persona apoyo de diferentes tipos, como lo es el apoyo económico, apoyo emocional, apoyo inter-social, etc. lo cual es importante identificar pues en muchas ocasiones es frecuente que los jóvenes tengan la creencia de estar solos en este mundo, y de que nadie los apoya, por lo que teniendo un panorama general y real de las diferentes redes sociales a las que pertenece y del apoyo con que realmente cuentan como herramientas de superación, llegan a mejorar también en alguna medida las relaciones interpersonales dentro de las mismas.

Un aspecto muy importante de tomarse en cuenta dentro del tema de las redes sociales es la comunicación puesto que es el medio para establecer vínculos e intercambios con los demás, por medio de ella se puede dar y recibir aliento y expresar los pensamientos y vivencias mas duras de sobrellevar.

“Rompe el silencio y toma la iniciativa, hablando con tu familia y amigos acerca de tus problemas y tus sentimientos”

No es fácil comunicarse cuando se está en una situación difícil, y la persona puede llegar a sentirse aislada, incomprendida y que nadie puede llegar a imaginarse la intensidad de su sufrimiento.

Está comprobado científicamente que *“expresar y comunicar a alguien promueve un mejor estado de salud física y mental”*,²⁶ las personas que no comunican sus experiencias desarrollan más enfermedades, que las que hablan de sus problemas y vivencias difíciles.

1.1.2.4.3. Sentido de identidad y pertenencia

La búsqueda de la identidad o propio sentido de sí, es un viaje de toda la vida, que empieza en la adolescencia, es un proceso vital, sano, que contribuye a la fortaleza del yo del adulto, los conflictos de esta lucha estimulan el crecimiento y el desarrollo personal.

Todas las personas desarrollamos identidades múltiples, que interactúan en nuestro proceso de maduración y que también determinan las relaciones interpersonales y sociales, como lo son la identidad personal, la identidad de género, identidad comunitaria, identidad nacional, etc.

El guatemalteco en general tiene un sentido de identidad nacionalista bastante pobre, por lo que es importante trabajar en aprender a valorar más nuestras raíces, costumbres y tradiciones, para que los jóvenes sean capaces de empoderarse y sentirse orgullosos de ser guatemaltecos y de tener todo un legado de historia, tradición; como por ejemplo en Santa Cruz Balanyá el rescate del idioma Kaqchiquel y de los trajes que en la actualidad se están perdiendo.

²⁶ Poletti Rosette y Dobbs Bárbara. “La resiliencia, el arte de resurgir a la vida”. Ediciones Akal, S.A. Madrid España. 2002. Pag. 75.

1.1.2.4.4. Proyecto de vida

“Atrévete a soñar con un futuro mejor, planifícalo y esfuérzate día a día para que paso a paso conviertas ese sueño en una realidad”

Plantearse a si mismo que se quiere hacer en la vida es muy importante, es un factor protector, porque da a la persona esperanza de un futuro mejor, aun cuando el presente no lo parezca, además en el proceso brinda la satisfacción de ir consiguiendo los pasos de la meta propuesta. *“la búsqueda del sentido es la primera fuerza de vida”*²⁷

Una parte importante de la autoestima viene determinada por el balance entre éxitos y fracasos. En concreto, lograr lo que se desea y ver satisfechas las propias necesidades proporciona emociones positivas e incrementa la autoestima.

A continuación se exponen algunos pasos para conseguir lo que se desea. Este método está compuesto por cuatro pasos fundamentales:

1. Plantearse una meta clara y concreta.
2. Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.
3. Organizar las tareas en el orden en que se deberían realizar.
4. Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo.

Primer paso: Plantearse una meta clara y concreta

Una meta puede ser cualquier cosa que se desee hacer o conseguir. Plantearse una meta de forma clara y concreta ayuda a tener éxito porque nos ayuda a identificar lo que queremos conseguir.

²⁷ Ibíd. Pag. 84.

La meta que nos propongamos ha de reunir una serie de requisitos. Debe ser una meta:

- ✓ PERSONAL, no algo que venga impuesto por alguien desde fuera.
- ✓ SINCERA, algo que realmente queramos hacer o deseemos alcanzar.
- ✓ REALISTA, que veamos que es posible conseguir en un plazo relativamente corto de tiempo (unas cuantas semanas).
- ✓ DIVISIBLE, que podamos determinar los pasos o cosas que hemos de hacer para conseguirla.
- ✓ MEDIBLE, que podamos comprobar lo que hemos logrado y lo que nos falta para alcanzarla.

Segundo paso: Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla

Una vez que se ha concretado la meta que desean alcanzar, es necesario pensar en lo que tendrían que hacer para conseguirla. No todo se consigue en un día. Por ejemplo el caso de los ciclistas que participan en la vuelta ciclista a Guatemala, la meta de muchos de ellos es ganar la carrera. Pero para ello se tienen que superar a lo largo de tres semanas distintas etapas (etapas de llano, etapas de montaña, contrarreloj).

Tercer paso: Organizar las tareas en el orden en que habría que realizarlas

Si se intenta llevar a cabo todas las tareas al mismo tiempo, es muy probable que no se consiga nada. Para lograr una meta es muy interesante que se ordenen las tareas que se deben realizar y se establezca un plan de trabajo.

Una vez que tengan la lista de las tareas que deben realizar pida que las ordenen. El orden se puede establecer de forma lógica, según la secuencia temporal en las que se tengan que realizar (para hacer una casa antes del tejado habrá que hacer los cimientos) o, en el caso de que las tareas no necesiten una

secuenciación temporal, se puede empezar por las tareas más sencillas y que requieran menos esfuerzo, dejando para el final las más difíciles o costosas.

Cuarto paso: Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo

Una vez elaborado el proyecto personal habría que comprometerse con él y ponerlo en práctica. Para llegar a conseguirlo es importante ir evaluando los esfuerzos realizados. Esto puede ser difícil hacerlo uno mismo, pero es relativamente sencillo si se pide a un familiar o a un amigo que nos ayude a evaluar nuestros progresos.

1.1.2.4.5. Manejo adecuado de emociones y de estresores

“Algunas veces en la vida no podemos evitar tener problemas, necesidades o tropiezos, pero sí, podemos decidir que actitud tomar ante ellos. La vida es un regalo, los problemas una oportunidad de crecer y madurar”

Las emociones son sentimientos (como la felicidad, el enojo o la tristeza) que suelen tener tanto elementos fisiológicos como cognitivos que influyen sobre el comportamiento, y si no se sabe manejar de manera adecuada pueden tener un efecto posesivo sobre las actitudes y comportamientos, que pueden volverse problemáticas e interferir con nuestra vida diaria.

El estrés en cambio es *“una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este, como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”*²⁸

El adecuado manejo del estrés es un factor protector para la conducta suicida, ya que cuando *“sujetos con dificultades para resolver o afrontar eficazmente situaciones o acontecimientos vitales estresantes o la acumulación*

²⁸ Villardón Gallego, Lourdes. “El pensamiento de suicidio en la adolescencia”. Universidad de Duesto, Instituto de Ciencias de la educación. Bilbao. 1993. Pag. 78.

de los mismos, podría predisponer al sujeto hacia la conducta suicida”,²⁹ aunado a otros aspectos del entorno o del propio individuo.

1.1.2.4.6. La fe, la espiritualidad y los valores

“Busca a Dios en todo tiempo, el nunca te dejará solo”. La fe, el creer en un Dios protector y guía, o en una energía suprema, es un factor protector, pues da toda una red de elementos que dan esperanza, valores, principios éticos, satisfacen necesidades afectivas y de pertenencia.

La adhesión a grupos o movimientos religiosos es considerada un factor de protección, además la ética guía la acción porque se sabe lo que esta bien y lo que esta mal, es decir los valores.

Al hablar de fe y espiritualidad es importante cuidar de no caer en el tema de la religiosidad y mucho menos en la confrontación entre las diferentes religiones, sino al contrario en el respeto y tolerancia hacia las creencias propias y ajenas.

1.1.2.4.7. La resiliencia

“En ti existe una fuerza interior que te ayudará a soportar cualquier problema y a reparar su daño, para que continúes”.

La resiliencia es la forma en que algunas personas pueden hacer frente a las pruebas mas duras de la vida. Una fuerza fundamental en nuestras vidas, un recurso de apoyo para afrontar los problemas a diario de estrés, de ansiedad y de depresión, etc.

Como bien la define Olga Rey Valenciano *“se refiere tanto a la capacidad de resistir las magulladuras de la herida psicológica como al impulso de*

²⁹ Ibíd. Pag. 86.

*reparación psíquica que nace de esta resistencia*³⁰ la capacidad de resistir, sobreponerse y fortalecerse ante eventos adversos en la vida.

La resiliencia tiene un componente genético, es decir, heredado, también se adquiere en la infancia, como producto de la aceptación, el amor y la motivación que reciba de sus padres y adultos que le cuidan.

Para Poletti y Dobbs la resiliencia puede construirse en el curso de la vida a través de *“permitir al niño el desarrollo de competencias sociales, capacidad de comunicación, capacidad para resolver por si mismo, capacidad de tomar conciencia de la realidad, de autonomía y de creer en un futuro positivo”*³¹

Por lo tanto la resiliencia es la capacidad de superar situaciones difíciles, pero va mas haya no solamente ayuda a resistir y proteger la integridad ante fuertes presiones, sino que también es la capacidad de reconstruir, de crear una vida digna de ser vivida, a pesar de las circunstancias adversas.

La resiliencia puede manifestarse en situaciones en las que existe un riesgo importante, debido a la acumulación de factores de estrés y de tensiones, cuando la persona es capaz de conservar aptitudes en situaciones de riesgo y continuar un crecimiento armonioso, logrando salir airoso, el ser humano posee recursos increíbles y de ellos hay que ocuparse principalmente.

El fenómeno de la resiliencia no es absoluto, ni estable, por lo tanto debe ser alentado sin cesar.

1.2. Hipótesis

Siendo que el presente estudio es de tipo cualitativo no se formuló una hipótesis de investigación puesto que se realizó un análisis del tema del suicidio en Santa Cruz Balanyá desde las vivencias de los jóvenes donde se realizó un análisis según las siguientes categorías o unidades de análisis jóvenes, suicidio

³⁰ Rey Valenciano, Olga. “Debriefing psicológico individual – versión adaptada a sobrevivientes de la tortura”. Escuela vasca de psicotraumatología. España. 2005. Pp. 5.

³¹ Poletti, Rosette y Dobbs, Bárbara. “La resiliencia, el arte de resurgir a la vida”. Grupo editorial Lumen. Buenos Aires. 2005. Pp. 64.

métodos o formas utilizadas para el suicidio, motivos de suicidio, prevención del suicidio, actitudes positivas y resilientes, manejo de emociones y de estresores

1.3. Delimitación

El presente estudio se realizó con 18 jóvenes estudiantes de 16 a 20 años de edad, cursantes de quinto bachillerato en ciencias y letras con orientación agroforestal, en grupo mixto de hombres y mujeres, del instituto nacional de educación diversificada “Carlos Emilio Leonardo”, ubicado en el cantón el Progreso, Santa Cruz Balanyá, Chimaltenango, cuyo objetivo principal fue prevenir el suicidio de jóvenes respondiendo a las necesidades y características étnicas y culturales de Santa Cruz Balanyá Chimaltenango.

CAPÍTULO II

TÉCNICAS E INSTRUMENTOS

El desarrollo de esta investigación fue planteado bajo el paradigma de investigación cualitativa, pues estuvo orientado a la construcción de un modelo de comprensión del problema estudiado, como lo es el suicidio, ya que los eventos sociales solo pueden ser estudiados en su real complejidad, a través de los elementos diferenciados de información de los sujetos que los viven, así encontrar la significación de lo social de la vida humana.

Además tuvo un enfoque metodológico sociocrítico de investigación acción, pues se propició la participación activa de los jóvenes involucrados en la muestra para realizar una reflexión crítica del problema del suicidio en Santa Cruz Balanyá, proponer soluciones al respecto, e iniciar el camino de la transformación social de esta realidad, por medio de la prevención, que se considera el primer nivel de las medidas de salud.

2.1. Técnicas

2.1.1. Técnica de muestreo

✓ No probabilístico intencional

La muestra estuvo conformada por 18 alumnos de 5to. Bachillerato en ciencias y letras con orientación agroforestal, en grupo mixto de hombres y mujeres, del Instituto Nacional de Educación Diversificada “Carlos Emilio Leonardo”, ubicado en el cantón el Progreso, Santa Cruz Balanyá Chimaltenango.

La técnica de selección que se utilizó fue de tipo no probabilístico intencional porque la totalidad de los jóvenes del grado fueron tomados en cuenta para formar parte de la muestra.

2.1.2. Técnicas de recolección de datos

✓ Creación de escenario de la investigación y obtención del consentimiento informado con autoridades locales y educativas

Se procedió a realizar los primeros contactos con las instituciones municipales y con el Instituto, para exponer la naturaleza y los propósitos de la investigación y responder a las dudas que presentaron, tanto las autoridades del establecimiento, el director del mismo, como las autoridades locales, el alcalde municipal, para luego pasar a la obtención del consentimiento informado.

Posteriormente también se efectuó un primer contacto con los jóvenes de la muestra para iniciar proceso de familiarización con los mismos.

✓ prueba piloto

Se formuló un protocolo de entrevista a profundidad el cual se puso a prueba para analizar la confiabilidad del instrumento, con el objetivo de verificar que la comprensión fuera la deseada, luego de la cual se detectó la necesidad de hacer mejoras a la estructura de las preguntas, previo a realizar las entrevistas a profundidad con la población participante.

✓ Entrevistas a profundidad

Con el fin de conocer las reflexiones, pensamientos y sentimientos de cada uno de ellos, al respeto de los suicidios ocurridos en Santa Cruz Balanyá, se realizó la entrevista a profundidad con cada uno de los jóvenes de la muestra, las cuales fueron grabadas en forma digital, con su previo consentimiento, luego se pasó a su transcripción textual, para su posterior análisis e interpretación.

Para la adecuada aplicación de las entrevistas en profundidad se hizo necesario un primer acercamiento para iniciar la familiarización y rapport con los cada uno de los jóvenes, para propiciar un ambiente de cordialidad, apertura y privacidad.

✓ **Grabaciones digitales**

Con la finalidad de registrar el discurso de cada entrevista, estas fueron grabadas, lo cual fue un elemento importante que se utilizó en la recolección de los datos, durante el diálogo con los jóvenes, que evidenciaron los rasgos verbales que acompañaran las respuestas en cada una de las entrevistas, los silencios, las pausas, los tonos de voz, etc. registrando datos importantes al reflejar la subjetividad que es de gran relevancia dentro de la investigación.

✓ **Observación**

Se registró en un diario de campo los datos resultantes de la observación de la muestra durante la administración de entrevistas a profundidad, de los talleres y demás actividades, con el registro de las respuestas verbales y no verbales, como también de la interacción de grupo, como información subjetiva muy importante.

2.1.3. Técnicas de diseño

✓ **Talleres**

Como parte de la etapa de diseño se realizó una serie de talleres coparticipativos, en los que se implementaron técnicas de educación popular, técnicas psico-educativas, co-participativas, para propiciar que los jóvenes fortalecieran los factores protectores y desarrollaran actitudes resilientes ante las diferentes problemáticas de su vida diaria, brindándoles herramientas para sobrellevar cada posible situación difícil o factores de riesgo, así mismo, se discutieron grupalmente los diferentes factores protectores y de riesgo, en

donde los jóvenes contribuyeron con su propuesta de soluciones al respecto, según su propia forma de pensar, analizar y sentir, las cuales son de gran importancia para iniciar el camino de la prevención del suicidio de jóvenes y la transformación social de esta realidad, por medio de la prevención.

Se llevó a cabo ocho talleres, un primer taller de introducción para establecer rapport, más siete talleres para reflexionar juntos acerca de los siguientes factores protectores: autoestima, redes sociales, sentido de identidad y pertenencia, proyecto de vida, manejo de emociones y estrés, fe, espiritualidad y valores, resiliencia; para el fortalecimiento de los mismos. (Ver planificación específica en anexos).

El papel que desempeñó la investigadora fue la orientación del proceso, y la facilitación de información a los jóvenes, quienes al reflexionar, preguntar, interactuar y proponer fueron los principales protagonistas de su propio aprendizaje.

✓ **Foro de socialización y devolución de resultados**

Se realizó un foro en el salón municipal de la comunidad con coparticipación de los jóvenes, donde se expuso a sus familias, autoridades educativas y municipales, y población en general, las reflexiones que los jóvenes realizaron acerca del problema del suicidio, los factores de riesgo y protectores a nivel comunitario, familiar e individual, así como las soluciones que ellos aportaron a este problema.

Para dar cumplimiento al compromiso de devolución de resultados a la comunidad, se entregó una copia impresa del presente estudio al director del instituto “Carlos Emilio Leonardo” y una más a la biblioteca de Santa Cruz Balanyá para que pueda ser consultada por cualquier persona que así lo desee.

INSTRUMENTOS

Guía de entrevista

Este instrumento permitió recoger las pautas para la obtención de información necesaria para resolver las preguntas de investigación. Esta contiene preguntas claves las cuales estimularon a los jóvenes a expresarse libre y espontáneamente acerca del tema del suicidio en Santa Cruz Balanyá, de manera que cada uno de ellos se expresó según su propia vivencia,

La entrevista en profundidad fue estructurada de modo que el primer ítem busco indagar que percepción tienen los jóvenes acerca del suicidio, el segundo ítem por su parte buscó establecer el análisis de los jóvenes acerca de los suicidios que han ocurrido en el Municipio, además el tercer ítem buscó examinar si los jóvenes eran conscientes de que la prevalencia de suicidios en Santa Cruz Balanyá se da entre la población joven, por otro lado, el cuarto ítem investigo los motivos o causas que podría tener una persona para presentar la ideación suicida, el quinto analizó los métodos o formas predominantes elegidos por los pobladores para consumar el suicidio, la sexta pregunta indago acerca de las consecuencias que se dan dentro de la dinámica familiar el hecho de que una persona que se suicidó, además la séptima busco establecer los efectos que se dan en la salud física y mental de una persona tras un suicidio frustrado o interrumpido y para finalizar la ultima pregunta estuvo dirigida a recabar las opiniones y sugerencias de los jóvenes de actividades a realizar o soluciones para evitar o disminuir los suicidios en el municipio según su propio análisis y experiencia de vida.

2.1.4. Técnicas de análisis de datos

✓ Codificación abierta

Luego de transcritas las entrevistas a profundidad se procedió al análisis de las mismas por medio de la identificación, el nombramiento, la categorización y

la descripción del fenómeno encontrado en el texto proveniente de lo que las personas expresaron, para así encaminarse a la comprensión del problema del suicidio que es el objetivo de la presente investigación.

✓ **Codificación axial**

Con base a los datos obtenidos a través de la categorización realizada en la codificación abierta se procedió a relacionar dichos códigos o categorías unos con otros, pasando así a realizar un análisis cualitativo y su respectiva teorización.

CAPÍTULO III

PRESENTACIÓN, ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE RESULTADOS

3.1. Características del lugar y de la población

3.1.1. Características del lugar

El municipio de Santa Cruz Balanyá está ubicado en el departamento de Chimaltenango, kilómetro 76 de la carretera interamericana, donde la mayoría de los habitantes son personas indígenas de origen kaqchiquel, siendo la agricultura la principal actividad económica y de subsistencia para los habitantes, esta actividad la realizan en familia hombres, mujeres e incluso con ayuda de los hijos.

El nombre Balanyá proviene de las palabras en idioma kaqchiquel Balam que significa tigre y ya que significa agua, por lo tanto, tigre de agua, nombre que se debe a que por el municipio cuenta con un río y cuentan los abuelos que anteriormente se podían ver tigres que llegaban a beber agua.

El municipio está dividido geográficamente en cuatro cantones que son La Independencia, La libertad, El Progreso y La Unión, además cuenta con una aldea llamada Chimazat.

La investigación tuvo lugar en el instituto de educación diversificada Carlos Emilio Leonardo ubicado en el cantón el Progreso, que imparte cuarto y quinto bachillerato en ciencias y letras con orientación agroforestal, siendo su población total de 52 alumnos, 34 de cuarto y 18 de quinto bachillerato. El personal docente está conformado de la siguiente manera: cinco profesores de educación media que imparten los diferentes cursos y el director, las actividades educativas se dan en jornada vespertina; comparten instalaciones con la Escuela Nacional “Carlos Emilio Leonardo” que imparte el nivel primario en jornada matutina.

3.1.2. Características de la población

La población participante fue de 18 jóvenes, de ambos sexos, 8 mujeres y 10 hombres, estudiantes de quinto bachillerato los cuales se encuentran entre un rango de edad de los 17 y 22 años. En su mayoría provienen de hogares desintegrados, esto debido a diversas causas; algunas divorcio, muerte, migración, etc., aunque algunos de ellos sí pertenecen a hogares integrados.

Las familias son extendidas, la mayoría con promedio entre 5 y 8 hijos, donde además conviven, nueras, yernos, abuelos, tíos, primos, etc. además pertenecen a un nivel socioeconómico comprendido entre pobreza y pobreza extrema, de un total de 18 jóvenes 14 refirieron tener actividades adicionales en el transcurso de la mañana para colaborar en la economía de su hogar, relacionadas con el trabajo de agricultura, 2 refirieron trabajar para sostener por completo los gastos de sus estudios y 2 no tener actividad adicional sino dedicarse solamente al estudio. Los padres y madres de familia también se dedican en su mayoría a la agricultura como medio de subsistencia económica, teniendo las mujeres (madres e hijas) además un doble rol atendiendo el hogar con las tareas domésticas, como parte de un sistema patriarcal. Algunas familias cuentan con terrenos propios para la siembra pero otras recurren al arrendamiento.

Santa Cruz Balanyá es una comunidad muy religiosa, 14 jóvenes expresaron tener como afiliación religiosa la católica y 4 la evangélica, y la mayoría participan activamente en sus grupos afines.

3.2. Análisis cualitativo

La adolescencia y la juventud como etapas del desarrollo de todo individuo son etapas en las que se experimentan fuertes cambios a los cuales es necesario adaptarse y esto algunas veces provoca sentimientos de estrés, confusión, presión para lograr éxito, inquietudes financieras y otros miedos;

mientras se va creciendo se producen ansiedad y depresión, y si no son afrontadas de forma asertiva pueden llegar a desarrollar en el joven ideaciones suicidas, y posteriormente, si no se recibe una ayuda oportuna el acto suicida puede llegar a concretarse.

El suicidio puede ser analizado desde muchas perspectivas, pero sólo quien lo ha vivido de cerca puede dar una opinión contundente acerca de la carga significativa y valorativa de la palabra y la acción. Por esa razón como primer paso de este estudio se procedió a formular un concepto de suicidio a partir de esa significación propia de los jóvenes que lo han vivido de cerca, ya sea por un familiar cercano (abuelos, padres, primos, etc.) o un amigo, compañero o vecino ya que son varios los casos de suicidios en el municipio.

Para una adecuada comprensión del suicidio en la población de Santa Cruz Balanyá es importante hacer un estudio de la percepción que los jóvenes realizan acerca del mismo. Los jóvenes de Santa Cruz Balanyá perciben el suicidio como el acto en que una persona, desvaloriza su vida y llega al límite de tomar la decisión de quitarse la vida como una forma de evasión o evitación a situaciones estresantes o problemas personales; como se evidencia existe conciencia de la problemática.

A pesar de que los casos de suicidio en Santa Cruz Balanyá se dan en un rango de edad entre los 15 y 45 años, la prevalencia etarea se encuentra entre los 15 y 25 años, es decir, la población joven.

Se dice que el suicidio tiene muchas razones, se puede empezar por los análisis que se le han hecho a esta acción humana y por las diversas tonalidades que puede adquirir al ser utilizada por el ser humano como una manera de salir de los problemas y de adquirir cierto grado de irresponsabilidad ante su vida. Sin embargo, el suicidio en la actualidad ha sido catalogado como una irresponsabilidad por parte del suicida hacia la familia que le sobrevive.

El suicidio es un problema multifactorial, en esta grave situación coinciden diversos elementos que ocasionan una conducta autodestructiva. Esto lleva a reflexionar en la influencia de los diversos factores sociales en el comportamiento común, así cómo también los factores psicológicos, familiares, dentro de los cuales los mas comunes los problemas de relación de pareja, relación padres e hijos, la violencia intrafamiliar, las carencias afectiva y la rivalidad fraterna, ruptura de una relación de pareja, o infidelidad de la misma dinámica familiar disfuncional donde los padres tienden a ser permisivos o muy rígidos y que a su vez padecen fuertes sentimientos de depresión, desesperanza y desaliento. El joven que atraviesa algún conflicto o problema aprende por imitación y sufre esos mismos sentimientos, no posee las herramientas para manejarlos, pues ha visto en casa una incapacidad para manejar sentimientos negativos. Por otro lado, las familias del individuo autodestructivo suelen tener problemas para controlar sus impulsos, es decir, los miembros de la familia tienden a ser impulsivos en su enfrentamiento diario con la vida. También puede existir una tendencia familiar a manejar el estrés de manera inadecuada, y el joven aprende que éste o cualquier tipo de presión son situaciones intolerables que deben evitarse a toda costa. En este tipo de familias suele haber conflictos constantes, particularmente separaciones, y antecedentes patológicos especialmente de alcoholismo o alguna adicción en uno o ambos padres. En relación con el manejo afectivo, suelen mostrar un patrón agresivo de relación, con dificultades para expresar el enojo y la agresión, así como también puede darse una depresión familiar generalizada; entre los factores económicos se puede mencionar en el contexto del municipio como las mas comunes la acumulación de deudas y la perdida de inversión tras una cosecha perdida por situaciones climáticas o cualquier otra tipo, factores culturales, de los cuales los jóvenes están rodeados diariamente, o bien la acumulación de varios de estos problemas. Pero ahora bien, porque razón existen algunas personas con variedad de estos conflictos mencionados anteriormente optan por el suicidio y

otros con los mismos problemas no lo consideran como una opción, según el presente estudio y el análisis de las respuestas de los mismos jóvenes, se determina que la diferencia radica en las habilidades que se tengan para afrontar las dificultades, y para tolerar la frustración y el estrés, habilidades que se ven disminuidas ante la presencia de pensamientos disfuncionales, que llevan al joven a pensar que no existe solución a sus problemas y conflictos, creando una visión de túnel, evitando ver el panorama completo.

En cuanto al tema del suicidio también es importante analizar los métodos o formas seleccionadas por los habitantes para quitarse la vida, que están muy relacionadas al contexto, encontrándose que aunque existe variedad de métodos seleccionados que van desde lanzarse al vacío en los barrancos de la localidad, cortarse las venas hasta desangrarse, o por la asfixia y el ahorcamiento, sin embargo, el método más usado por los jóvenes resultó ser la intoxicación con productos plaguicidas, lo cual se ajusta a la forma de vida de los habitantes, pues por dedicarse a la actividad agrícola, existen gran cantidad de expendios que ofrecen estos productos a cualquier persona que los solicite sin importar la edad; además se encuentran con facilidad y frecuencia en la mayoría de los hogares sin mayor resguardo de los mismos.

Las personas que logran concretar su intención de suicidio desencadenan una serie de consecuencias dentro del entorno familiar que van desde las consecuencias afectivas, como lo son un vacío, tristeza, frustración al no haber podido hacer algo para evitarlo y sentimientos de culpa pensando en que quizá “si hubiera” hecho o actuado diferente no habría cometido su familiar el suicidio, conflictos dentro del grupo familiar al buscar culpables, como también consecuencias económicas al heredar a los que quedan (la pareja, padres y/o hijos) las deudas, incluso aumentarlas al tener que afrontar gastos no previstos para sepelio, a la vez que el cambio de roles pues los hijos mayores suelen tomar el rol de hijos proveedores, o sobre trabajo de la madre al convertirse en la única proveedora; sin poder dejar de mencionar las consecuencias educativas

pues el hecho de que dentro del seno familiar se haya dado un suicidio es también un factor de riesgo por imitación ante la posibilidad de creer que si la persona que se suicidó evadió sus problemas, también puede ser una salida para los demás, lo cual resulta altamente peligroso; también se puede llegar a creer que al quedar los hijos sin padre, estos desarrollen la sensación de no contar con una guía, esto debido al sistema patriarcal que predomina en el medio guatemalteco, lo que representa para los hijos e hijas una sensación de soledad y vacío.

Pero debe tomarse en cuenta que no todos los casos de suicidio se concretan por diversas razones, entonces se habla de una tentativa de suicidio que fue frustrada, esto es bastante común en el municipio, lo cual también provoca consecuencias para la salud física y mental del individuo, tales como afecciones de salud que pueden ser temporales o permanentes dependiendo del método que se haya seleccionado para el intento, que van desde daños o enfermedades gastro-intestinales, respiratorias, neurológicas y mas; a la vez dentro de las consecuencias psicológicas se puede mencionar el sentimiento de culpa por su propio sistema de valores que le condenan o lo hacen familiares y amigos, vecinos en cuyo caso se dan conflictos familiares y estigmatización, provocando o empeorando su estado depresivo, como también la instalación de la ideación suicida obsesiva y el riesgo de esta conducta de manera recurrente.

Ante todo este desalentador panorama se optó por no quedarse de brazos cruzados con esta información que aunque es de gran utilidad para abordar el tema y tomar futuras acciones al respecto, se optó también como un compromiso ético, abordar el tema desde la prevención, como parte de la fase de diseño de este estudio se realizó una serie de talleres, los cuales ya han sido descritos en otra sección (ver anexos); al finalizar dichos talleres y este estudio los jóvenes aportaron sus propias soluciones o sugerencias de estrategias de prevención, las cuales luego de analizarlas e interpretarlas pueden ser divididas en varias líneas de acción, en el aspecto individual es importante que los jóvenes tomen la

iniciativa para buscar ayuda, apoyándose de las redes sociales a su alcance, sus padres, con algún familiar, consejero, sacerdote, pastor, maestro, profesional en el área de salud o cualquier otra persona que le inspire confianza; en el ámbito familiar, mejorar la comunicación entre padres e hijos, realizar una revisión de patrones de crianza y dinámicas familiares, aprender a demostrar de forma asertiva el afecto; dentro de las soluciones es imprescindible también la coparticipación de todos los sectores de la comunidad, entendiéndose centros educativos, grupos religiosos, etc. para aunar esfuerzos para fortalecer en la medida de lo posible los factores protectores comunitarios descritos en el marco teórico (pág. 24), así como la gestión para la regulación de venta de plaguicidas y concientización acerca de los mismos; también los jóvenes hicieron mención de la importancia de la intervención a nivel de instituciones para la creación de programas de ayuda a grupos en riesgo suicida, de una escuela para padres y la implementación de charlas y talleres a diferentes sectores y grupos étnicos con temas relacionados a la prevención del suicidio.

A continuación se presenta el cuadro de codificación abierta con los resultados cualitativos que se obtuvo de las entrevistas realizadas a los jóvenes, el cual consta de tres columnas, la primera con preguntas que son idénticas a las del protocolo de entrevista, la segunda con las respuestas más relevantes de los jóvenes y la tercera con un resumen e interpretación general de las respuestas.

CODIFICACIÓN ABIERTA

| Objetivo: | 1. Reflexionar sobre el problema del suicidio en jóvenes en el municipio. | | |
|-------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Pregunta | Respuestas | Resumen e interpretación | |
| 1. ¿Qué es el suicidio? | Una forma en que las personas deciden quitarse la vida, que no valoran su vida. (E1,P1) | Una forma, una decisión, desvaloración de la vida. | |
| | Mmm... el suicidio es una forma , en que digamos que alguien se quiere quitar la vida , alguien que digamos ya no aguantan sus problemas y entonces decide quitarse la vida (E2,P1) | Una forma, quitarse la vida por voluntad propia. Intolerancia a la frustración o al estrés. Una decisión. | |
| | Es alguien que porque tiene problemas se mata por problemas y toman veneno(E3,P1) | Matarse | |
| | Mmm... yo digo que es la... es un problema que afecta a las personas que no ven, que piensan que tiene solución(E4,P1) | Un problema, afecta a las personas, no ven, | |
| | Son las personas que en vez de solucionar sus problemas, se matan se quitan la vida(E5,P1) | Las personas, en vez de solucionar, se matan se quitan la vida | |
| | El suicidio... para mí el suicidio es algo, una manera de obtener una salida cuando tenemos un problema y sentimos que nos estamos que... ahogando , entonces decimos bueno aquí termino, y nos quitamos la vida por algo que al final no tiene importancia (E6,P1) | Una manera, una salida, sentimiento de frustración e impotencia. | |
| | Es cuando una persona se mata por que piensa que sus problemas ya no tienen solución y se quita la vida(E7,P1) | Falsa percepción, visión de túnel, frustración, | |
| | Quitarse la vida por problemas(E8,P1) | Quitarse la vida. | |
| | Para mí el suicidio o las personas que practican suicidio, para mí, no aprecian sus vidas , porque se quitan la vida, sin luchar y cada problema por grande que sea, puede que tenga una solución, y no que piensaran para quitarse la vida (E9,P1) | Desvaloración de la vida, falta de recursos de afrontamiento | |
| | Bueno el suicidio para mí es algo que nosotros actuamos ya sea consciente o inconscientemente , y tratamos de quitarnos la vida, ya sea por problemas o cualquier cuestión que se nos atravesase en el camino (E10,P1) | Una acción, consciente o inconsciente. Percepción dela vida como camino. | |
| | Una forma en que una persona tal vez según ella ya no tenga, tal vez tenga | Falsa percepción que | |

| | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | muchos problemas y piensa que ya no tienen solución, y según ellos ya no pueden seguir adelante y por eso tomen la decisión de matarse. (E11,P1) | incapacita, problema cognitivo que repercute en la conducta, autopercepción de incapacidad, |
| | La verdad, se desesperaron, no tuvieron el valor suficiente para poder enfrentar sus problemas, que tal vez no recibieron ayuda de alguien para poder superarlos, y eso es lo que lo sienten pesado, y se matan o suicidan (E12,P1) | Desesperación, falta de recursos o herramientas para el afrontamiento, falta de ayuda, carga emocional o afectiva. |
| | Mmm... es la forma de la que muchos piensan que terminan de un solo todos los problemas que tienen, sin darse cuenta que no es así. (E13,P1) | Falsa salida, |
| | Es cuando una persona no encuentra una solución inmediata a un problema, y decide... autodestruirse. (E14,P1) | Auto destruirse |
| | Quitarse la vida con la propia voluntad (E15,P1) | Quitarse la vida con la propia voluntad |

| Pregunta | Respuestas | Resumen e interpretación |
|----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2. ¿Qué opinión tienes acerca de los suicidios que han ocurrido en el Municipio? | A que tienen mucha influencia a través de los niños, porque escuche un caso de una persona, que quiso hacerlo, solo porque no le quisieron comprar algo que el deseaba y quiso hacerlo, vaya que ya no lo hizo, pero si influye mucho. (E1,P2) | Es una conducta que se aprende por imitación Influencia social y en la niñez |
| | Mi opinión es que varios se quitan la vida, pero no es bueno. A veces se matan por una mujer, por problemas, por deudas, por enfermedades, sienten que ya no pueden salir y entonces se ahogan en sus problemas y ellos se quieren suicidar. (E2,P2) | Por problemas de diferentes tipos. Dificultad en la forma de afrontar los problemas |
| | Mi opinión es que lo hacen por problemas, deudas y cosas así. (E3,P2) | Problemas económicos |
| | Muy malo porque deberían de pensar en ellos mismos, que será de ellos después de esta vida. (E5,P2) | Desde el punto de vista religioso, es un pecado. |
| | Lo que yo miro es que muchos jóvenes están tomando esta decisión así como por problemas de noviazgo, o los grandes por otros problemas, y que no debiéramos de tomar esa decisión, porque tanto nos afectamos a nosotros | Afecta a la familia. Se debe buscar ayuda y apoyo en Dios. (Fe y religión como recurso de |

| | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| | <p>mismos pero también a nuestros padres, porque recordemos que ellos nos han dado la vida, ellos al traernos al mundo se esperaban que nosotros les echaríamos la mano, ellos nunca se esperaban que al crecer nosotros tendríamos una desesperación, para mi debemos de respetar a nuestros padres porque ellos luchan día a día por nosotros. Y así como los padres que son adultos y ya tienen muchos problemas preferiblemente para mi es dejarlos en las manos de Dios, porque el es el único que nos conoce. Allá en El Camán también últimamente se están dando casos de estos en jóvenes y algunas personas adultas. (E6,P2)</p> | afrentamiento) |
| | <p>Ahí si que yo no podría opinar nada, porque quien sabe si mas adelante no podría ser yo quien lo llegue a hacer, así que no juzgo nada. (E7,P2)</p> | No se descarta la posibilidad para la propia vida. |
| | <p>Mmm... (Silencio) que... hay no se... (Silencio prolongado y gesto de tristeza). (E8,P2)</p> | El tema afecta emocionalmente a algunos jóvenes. |
| | <p>Para mí, no aprecian sus vidas, porque se quitan la vida, sin luchar y cada problema por grande que sea, puede que tenga una solución, y no que pensarán para quitarse la vida (E9,P1)</p> | Desvalorización de la vida, no luchan (no afrontan) |
| | <p>Pues yo opino que... de plano que ha de ser por el problema, o algo así como prestamos de dinero que ya no pudieron pagar y deciden suicidarse. . (E10,P2)</p> | Problemas económicos |
| | <p>Que deberían de buscar ayuda y no solo optar por esa opción, y que no deberían de hacerlo. (E11,P2)</p> | Es necesario buscar ayuda |
| | <p>La verdad, se desesperaron, no tuvieron el valor suficiente para poder enfrentar sus problemas, que tal vez no recibieron ayuda de alguien para poder Superarlos, y eso es lo que lo sienten pesados, y se matan o suicidan.(E12,P2)</p> | Falta de capacidad de afrontamiento, frustración. |
| | <p>Pues que las personas aquí en Balanyá, no encuentran una solución a sus problemas, y si lo encuentran, le ven el lado negativo. (E14,P2)</p> | Falta de capacidad de afrontamiento, frustración. |
| | <p>La verdad, se desesperaron, no tuvieron el valor suficiente para poder enfrentar sus problemas, que tal vez no recibieron ayuda de alguien para poder superarlos, y eso es lo que lo sienten pesados, y se matan o suicidan.(E15,P2)</p> | Desesperación, sin valor para enfrentar, no recibieron ayuda, |

| Pregunta 3: | Respuestas | Resumen e interpretación |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|
| ¿Entre que edades consideras que están la mayoría de las personas que se suicidan en Santa Cruz Balanyá? | Entre 25 a 40 años. (E1,P3) | Jóvenes adultos |
| | 20-25 años y algunos así, también personas mayores (E2,P3) | Jóvenes |
| | Entre 19 a 20 años (E3,P3) | Jóvenes |
| | 18-25 años (E4,P3) | Jóvenes |
| | 18-19 años. (E5,P3) | Jóvenes |
| | Considero que están entre los 15 a los 20 años de edad, porque ya después de los 20 las personas ya son otro poco mas maduras para pensar las cosas, pero si la mayoría están entre los 15 y los 20. (E6,P3) | Adolescentes |
| | 20-40 años (E7,P3) | Jóvenes adultos |
| | 25-40 años. (E8,P3) | Jóvenes adultos |
| | Entre los... 30-50 años, la mayoría personas mayores porque tienen mucha responsabilidad. (E9,P3) | Adultos |
| | Entre 19-25 años (E10,P3) | Jóvenes |
| | yo no se (E11,P3) | Lo desconoce |
| | Entre la edad media adelante de nosotros, como de los 17 a los 25, en esa edad es que yo he visto que se ha dado más (E12,P3) | Jóvenes |
| | Tal vez entre 15 en adelante, aunque a veces los mayores también (E13,P3) | Adolescentes, jóvenes y adultos. |
| | Eso no importa la edad, simplemente con el hecho de que tengan un montón de problemas, simplemente piensan me voy a matar. (E14,P3) | no importa la edad |
| | Entre los 17 a los 25, en esa edad se ha dado. (E15, P3) | Jóvenes |

| Objetivo | 2. Identificar los principales métodos y posibles motivos de suicidio entre los jóvenes. | | |
|------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|---------------------------------------------------------------------------------|
| Pregunta 4: | Respuestas | | Resumen e interpretación |
| ¿Qué motivos podría tener una persona para pensar en quitarse la vida? | Una persona, que quiso hacerlo, solo porque no le quisieron comprar algo que el deseaba (E1,P2). Muchos problemas (E1,P4) | | Mercantilismo |
| | Alguien que digamos ya no aguanta sus problemas (E2, P1). A veces se matan por una mujer, por problemas, por deudas, por enfermedades, sienten que ya no pueden salir y entonces se ahogan en sus problemas (E2, P2). Digamos que por problemas que pueden haber en una familia, o el desprecio que pueda llegar a sufrir (E2,P4) | | Multifactorial, problemas familiares, de pareja, de salud, económicos. |
| | Porque tiene problemas (E3, P1). Deudas y cosas así (E3,P2) Puede ser que... que tengan problemas y piensen que no tienen solución , porque no hay dinero (E3,P4) | | Problemas económicos, desesperación |
| | Mmm yo digo tal vez la falta de economía, problemas en el hogar, problemas en el estudio o por un noviazgo (E4,P4) | | Problemas económicos, familiares |
| | Puede ser que... que tengan problemas y piensen que no tienen solución | | Multifactorial |
| | Puede ser que... tal vez, sus familiares no los traten bien, que no lo quieran mucho. (E5,P4) | | |
| | Por las enfermedades, por problemas de noviazgo, problemas familiares. Por problemas entre los esposos, o con los hijos. (E6,P4) | | Multifactorial |
| | Problemas en las familias, Problemas con sus esposas o con sus hijos. Deudas si son personas adultas, ahora si son jóvenes por noviazgo más que todo. (E7,P4) | | Multifactorial |
| | Muchos problemas... Eh... en una familia tal vez, a veces se da por los maltratos que se dan a un miembro de la familia, que no llegan a comprenderse, o no lo quieren... si mas que todo por eso. Y como ya le dije por el alcoholismo. A veces tal vez yo también, he llegado también al límite... de querer quitarme la vida... algunas veces lo pensé... antes cuando yo era niña no me importaba nada... cuando yo empecé a ser joven fue cuando me paso eso, como le decía yo en mi casa casi nunca he recibido amor, y por eso me desesperaba y llegue a momentos de hacer eso (E8,P4) | | Maltratos, necesidades afectivas, alcoholismo como evasión. Carencias afectivas |
| | Se quitan la vida, sin luchar y cada problema por grande que sea, puede que tenga una solución, y no que piensen para quitarse la vida (E9,P1) | | Falta de capacidad de afrontamiento |
| | ya sea por problemas o cualquier cuestión que se nos atravesase en el camino.(E10,P1), de plano que ha de ser por el problema, o algo así como prestamos de dinero que ya | | Multifactorial |

| | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|
| | no pudieron pagar (E10,P2), Deudas (E10,P4) | |
| | Tal vez tenga muchos problemas (E11, P1), Muchas veces porque tal vez son muy desconsideradas, no se apoyan. (E11,P4) | Multifactorial. Falta de apoyo mutuo. |
| | Se desesperaron, no tuvieron el valor suficiente para poder enfrentar sus problemas, que tal vez no recibieron ayuda de alguien para poder superarlos, y eso es lo que lo sienten pesados, y se matan o suicidan (E12, P2). Podría ser los problemas económicos, los problemas familiares, y los problemas de sentimientos (E12,P4) | Falta de capacidad de afrontamiento |
| | Todos los problemas que tienen (E13,P1), por problemas de estudios o noviazgo, es por la siembra, tal vez tuvieron una gran pérdida y se sienten o les duele (E13,P2) | Multifactorial |
| | Cuando una persona no encuentra una solución inmediata a un problema (E14, P1). No encuentran una solución a sus problemas, y si lo encuentran, le ven el lado negativo (E14, P2). Problemas en las familias, deudas si son personas adultas, ahora si son jóvenes por noviazgo más que todo (E14,P4) | Multifactorial. Falta de capacidad de afrontamiento |

| Pregunta 5 | Respuestas | Resumen e interpretación |
|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| ¿Cuáles son los principales métodos o formas en las que los jóvenes deciden suicidarse? | Mas como que toman veneno, así como el Tamaron y... otro pero ya no me acuerdo, solo son como dos. (E1, P5). | Químicos (tamaron) |
| | Así como Algunos toman veneno, otros se tiran en el barranco otros deciden ahorcarse (E2, P5). | Químicos y asfixia (ahorcándose) |
| | Como digamos mi abuelo, el se suicido tomando veneno, también, se suicido el papá de mis primos, igual con veneno (E2, P6). A veces digamos que fue con veneno, se causan un daño (E2,P7) | |
| | Se suicida y toma veneno (E3, P1). Tomar veneno (E3,P5) | Químicos |
| | Eh... tomando veneno, yo oí un caso así, que dice que un señor se mato cortándose la garganta, también ahorcándose, solo eso e oído. (E4,P5) | Químicos, desangrándose, ahorcándose. |
| | Mmm... puede ser tomando veneno o ... a veces tirándose en los barrancos (E5,P4) | Químicos, lanzándose a barrancos. |
| | Tomando, como le dijera yo, algún tipo de veneno que es muy fuerte (E6, P5). Porque si tomáramos el ejemplo que fuera el veneno, el veneno mata muchas cosas que tenemos dentro de nosotros (E5,P7) | Químicos |

| | | |
|--|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| | Tomando veneno... sí, mas que todo por intoxicación. (E7,P5) | Químicos |
| | Aquí se da mas el... el que uno se envenena pues... (E8,P4) | Químicos |
| | Pues aquí en el pueblo la mayoría de personas se quitan la vida tomando veneno, solo hubo un caso de una persona que escuche que se ahorcó, pero de ahí tomando veneno.(E9,P5) | Químicos, ahorcándose. |
| | Regularmente aquí es el veneno, regularmente aquí era el Tamaron pero actualmente ese producto ya no salió a la venta.(E10,P5) | Químicos, (tamaron, pero ya no lo venden) |
| | Tomar veneno, (E11,P5) | Químicos |
| | Aquí en Balanyá se ahorcan y el veneno, son los únicos dos que si se ha dado mucho.(E12,P4) | Químicos, ahorcándose |
| | Hay uno que ya tres veces ha tomado veneno, pero se curo, ahí mismo lo curan porque tiene un hermano que es enfermero y ahí mismo en su casa lo curan, las dos primeras veces solo tomo veneno, pero la tercera vez hasta hizo sus mezclas y ni así se murió; es un primo de mi papá. (E13,P1) Ahorcarse, cortarse sus venas o envenenamiento solo eso he escuchado mas. Antracol creo yo. (E13,P5) | Químicos (. Antracol creo yo, mezclas), ahorcándose. (E13,P5) |
| | Algunas personas utilizan que químicos, venenos, algotras personas, muy pocas se ahorcan, se tiran en los barrancos. Entre los venenos están el Metano, Folidol porque estos son los mas fuertes.(E14,P4) | Químicos (metano, Folidol), ahorcándose, lanzándose a los barrancos. |

| Objetivo | 3. Indagar los efectos que provoca en la familia el suicidio de uno de sus miembros. | | |
|------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--|
| Pregunta 6 | Respuestas | Resumen e interpretación | |
| ¿Qué consecuencias se dan en la familia de una persona que se suicidó? | Trae muchas reacciones, se quedan bastante tristes o con miedo. (E1, P6). | Tristeza, miedo | |
| | La desintegración familiar porque cuando una persona se suicida la familia se desintegra y así un trauma para la familia. Como digamos mi abuelo, el se suicido tomando veneno, y nosotros nos sentimos tristes porque ya nos habíamos acostumbrado a verlo, aunque el tomaba mucho y regañaba mucho, pero después llegábamos y ya no estaba ahí, también se suicido el papá de mis primos, igual con veneno. (E2,P7) | Desintegración, tristeza, queda un vacío. | |
| | Mmm... yo digo que iría a afectar mucho en su organismo que tiene, en cada uno de sus organismos, también mentalmente (E3,P6) | Salud física y mental | |
| | Yo digo que tal vez le dan... le dan remedio para curarlo. (E4,P5) | | |
| | Mmm... me imagino que se quedan muy tristes porque tal vez ellos piensan que no... no pudieron darle la ayuda necesaria para que no hiciera eso. (E5,P4) | Tristeza, soledad. | |
| | Pues su salud ya no sería como antes, porque si tomáramos el ejemplo que fuera el veneno, el veneno mata muchas cosas que tenemos dentro de nosotros como también nuestra mente porque, como se llama eso que nuestro organismo tiene... bueno pues ya no sería lo mismo, sería una persona ya sin animo de nada, por que, por lo mismo, por ese liquido que llevo a matar y a destruir por dentro a la persona. (E6,P7) | Daño inmunológico, (defensas naturales) | |
| | La desintegración familiar, en otros casos se da la falta de recursos económicos, la desintegración familiar a veces se da por el alcoholismo, que es el problema que mas afecta aquí, porque se tanto en hombres como en mujeres. Eh... en una familia tal vez, a veces se da por los maltratos que se dan a un miembro de la familia, que no llegan a comprenderse... sí mas que todo por eso. Y como ya le dije por el alcoholismo.(E8,P6) | Desintegración familiar, afecta en la economía. | |
| | Pues desintegración familiar, pues si no esta el padre o la madre no se quien se haya suicidado, puede ser el hijo. Si faltara el padre, no habría quien guie a la familia y eso afectaría la familia, la madre le costaría mucho, tendría que salir a trabajar, descuidaría sus hijos y todo eso afectaría mucho y ocasionaría todo eso la desintegración familiar, igual que los hijos saldrían a trabajar y la familia poco a poco se iría desintegrando..(E9,P6) | Desintegración familiar, cambio de roles, afecta en la economía. | |
| | Bueno en primer lugar, principalmente que dejaría sola a su familia, | soledad | |

| | | |
|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| | principalmente a sus hijos, que dependían del padre, pero ahora ya no sería así, afectaría a los hijos. Los niños podrían tomar un mal camino, ya dependería de ellos que camino van a tomar. (E10,P6) | |
| | A que... a veces ellos se lamentan tal vez por no haberles prestado atención (E11,P6) | culpa |
| | Ah... Pues por el gran vacío que deja la persona, pues afectaría tal vez su estado de ánimo y sentimental.(E12,P6) | Vacío, |
| | Tal vez entre ellos mismos se empiezan a lamentar por algo que hicieron con el, y entre ellos mismos se empiezan a pelear también. (E13,P6) | Culpa, confrontación |
| | .(E14,P6) | |

| Pregunta 7 | Respuestas | Resumen e interpretación |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| ¿Qué efectos tiene la salud física y mental de una persona cuando realiza acciones para intentar suicidarse y no lo logra? | Mmm... que su conciencia ya no lo deja tranquilos por lo que intento hacer (E1, P6). | Culpa, intranquilidad |
| | Mmm... pues a veces digamos que fue con veneno se causan un daño en su organismo, y mentalmente les queda un trauma de que algo que quisieron hacer no se logró (E2,P7) | Daños en la salud física, frustración. |
| | Mmm... yo digo que iría a afectar mucho en su organismo que tiene, en cada uno de sus organismos, también mentalmente (E3,P6) | Salud física y mental |
| | Yo digo que tal vez le dan... le dan remedio para curarlo. (E4,P5) | Se puede recuperar con medicamentos y atención médica. |
| | Mmm... me imagino que se quedan muy tristes porque tal vez ellos piensan que no... no pudieron darle la ayuda necesaria para que no hiciera eso. (E5,P4) | Tristeza, soledad. |
| | Pues su salud ya no sería como antes, porque si tomáramos el ejemplo que fuera el veneno, el veneno mata muchas cosas que tenemos dentro de nosotros como también nuestra mente porque, como se llama eso que nuestro organismo tiene... bueno pues ya no sería lo mismo, sería una persona ya sin ánimo de nada, por que, por lo mismo, por ese líquido que llego a matar y a destruir por dentro a la persona. (E6,P7) | Daño inmunológico, (defensas naturales) |
| | Mmm... (Silencio, expresión de tristeza) (E8,P4) | |
| | Pues tal vez un problema psicológico, porque no se, ya no quieren vivir y todavía | Depresión |

| | | |
|--|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|
| | siguen vivos, ellos mismos ya no quieren seguir viviendo y eso les ocasiona una depresión y se sienten tristes ya no querer vivir, despreciar la vida.(E9,P5) | Desprecio por la vida. |
| | Bueno por lo regular, quedan muy deshidratados, necesitan rehidratarse, porque lo que les va a hacer el veneno es un lavado interno, y tiene que rehidratarse de nuevo.(E10,P5) | Deshidratación |
| | A que primeramente se daña su organismo, y ellos se hacen mucho daño. Que las personas eh... socialicen más, que se apoyen más, que tengan confianza en sus padres, diciéndoles como se sienten si tienen algún problema para que ellos puedan salir. Si.(E11,P5) | Daño al organismo |
| | Ah... pues solo intoxicación, pero se le quita, por mi parte creo que si no lo logra, se recupera y llega a su estado normal con ayuda de medicamentos, tal vez en su estado mental podría mejorar solo si se le ayuda psicológicamente o entre familiares.(E12,P7) | Daño psicológico que amerita acompañamiento profesional |
| | Hay uno que ya tres veces ha tomado veneno, pero se curo, ahí mismo lo curan porque tiene un hermano que es enfermero y ahí mismo en su casa lo curan, las dos primeras veces solo tomo veneno, pero la tercera vez hasta hizo sus mezclas y ni así se murió; es un primo de mi papá. (E13,P1 Yo veo que así como este mi familiar, veo que esta cambian su forma de actuar, como se esta poniendo como loco, y a quien no, porque se siente duro.(E13,P7) | |
| | Algunas personas utilizan que químicos, venenos, algotras personas, muy pocas se ahorcan, se tiran en los barrancos. Entre los venenos están el Metano, Folidol porque estos son los mas fuertes.(E14,P4) | |

| Objetivo | 4. Incentivar la participación de los jóvenes y la comunidad educativa para un programa de prevención del suicidio. | | |
|-----------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--------------------------------------------------------|
| Pregunta 8 | Respuestas | | Resumen e interpretación |
| ¿Qué opinas que se puede hacer para evitar o disminuir los suicidios? | Mejorar mas las relaciones, muchos por problemas no tienen una buena comunicación entre ellos, comunicaciones entre personas, mucho no se relacionan, | | Tristeza, miedo |
| | Mmm... pues a veces digamos que fue con veneno se causan un daño en su organismo, y mentalmente les queda un trauma de que algo que quisieron hacer no se logró. A pues Tal vez hablar con los jóvenes, decirles que el suicidio no es bueno, que cuando uno tiene un problema, tiene que buscar la solución y que la solución no es suicidarse. (E2,P7) | | Daños en la salud física, frustración. |
| | Mmm... yo digo que iría a afectar mucho en su organismo que tiene, en cada uno de sus organismos, también mentalmente (E3,P6) | | Salud física y mental |
| | Yo digo que tal vez le dan... le dan remedio para curarlo. (E4,P5) | | Se puede recuperar con medicamentos y atención médica. |
| | Mmm... me imagino que se quedan muy tristes porque tal vez ellos piensan que no... no pudieron darle la ayuda necesaria para que no hiciera eso. (E5,P4) | | Tristeza, soledad. |
| | Pues su salud ya no sería como antes, porque si tomáramos el ejemplo que fuera el veneno, el veneno mata muchas cosas que tenemos dentro de nosotros como también nuestra mente porque, como se llama eso que nuestro organismo tiene... bueno pues ya no sería lo mismo, sería una persona ya sin animo de nada, por que, por lo mismo, por ese liquido que llego a matar y a destruir por dentro a la persona. (E6,P7) | | Daño inmunológico, (defensas naturales) |
| | Mmm... mas que todo darles apoyo moralmente. (E8,P4) | | |
| | Pues mmm... solo sería como dar charlas a grupos de personas así como alcohólicos o drogadictos y hacerles saber que no tiene sentido quitarse la vida, pues cada problema tiene que tener una solución (E9,P5) | | |
| | Pues darles a conocer que no solo se dañan a ellos mismos, sino que dañan a sus familias que dejan solos, muy abandonados los hijos, no se saben que es lo que hacen. (E10,P5) | | Charlas |
| | Que las personas eh... socialicen más, que se apoyen más, que tengan confianza en sus padres, diciéndoles como se sienten si tienen algún problema para que ellos | | Mejorar la comunicación |

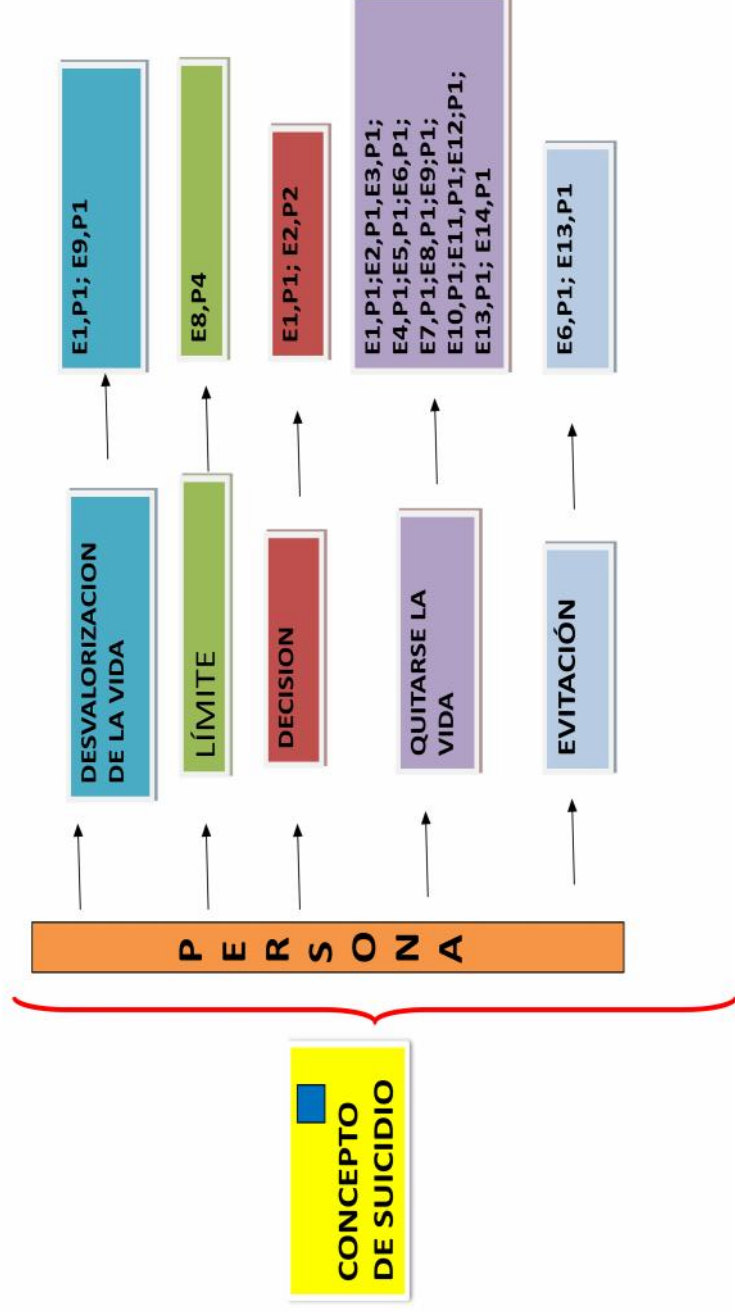
| | | |
|--|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------|
| | puedan salir. (E11,P5) | |
| | Ah pues la verdad y creo que tal vea No se puede hacer nada, porque seria muy difícil... simplemente tal vez lo único que se puede hacer es hablar con las personas o crear un programa que ayude así psicológicamente a las personas con este tipo de problema. (E12,P4) | Ayuda psicológica |
| | Dar algunas platicas de lo importante o lo bueno que es vivir aún teniendo tantos problemas. (E13,P1) | |
| | Pues... como evitar... eso dependería de cada persona... no creo que se pueda evitar, uno no puede incluirse en la vida de otras personas.(E14,P4) | |

| 5. Implementar un plan de acción que incluya actividades psicoeducativas, charlas y talleres para el manejo de emociones y estresores; el desarrollo de actitudes positivas y resilientes y que ayuden a desarrollo de su identidad y sentido de pertenencia. | | |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| Objetivo | | |
| Pregunta 9 | Respuestas | Resumen e interpretación |
| ¿Considera que sería beneficioso un programa de prevención del suicidio para jóvenes en Santa Cruz Balanyá? | Sí, porque la verdad que no se escucha bien, en otros lugares casi no se da, en cambio aquí si se da mucho, y si estaría bien que se haga algo.(E1,P9). | Sí, porque se dan muchos casos. |
| | A sí, aja.(E2,P7) | Daños en la salud física, frustración. |
| | Mmm... yo digo que iría a afectar mucho en su organismo que tiene, en cada uno de sus organismos, también mentalmente (E3,P6) | Salud física y mental |
| | Yo digo que tal vez le dan... le dan remedio para curarlo. (E4,P5) | Se puede recuperar con medicamentos y atención médica. |
| | Mmm... me imagino que se quedan muy tristes porque tal vez ellos piensan que no... no pudieron darle la ayuda necesaria para que no hiciera eso. (E5,P4) | Tristeza, soledad. |
| | (E6,P7) | Daño inmunológico, (defensas naturales) |
| | Mmm... Sí (E8,P4) | |
| | Si seria bueno, porque, algunas personas puede que necesiten una ayuda, porque | Sí, brindar ayuda para la |

| | | |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------|
| | solo estén deprimidas, algo así como una institución les ayudaría mucho, que les de a conocer o saber las razones por que seguir viviendo, como por su familia, eso les ayudaría mucho. (E9,P5) | depresión, |
| | A sí, sería muy bueno y de gran ayuda para todos los habitantes.(E10,P5) | Ayuda para todos los habitantes |
| | Sí, definitivamente que sí, es necesario. (E11,P5) | Es necesario |
| | Si sería bueno.(E12,P4) | Sería bueno |
| | Si ayudaría, a los que tienen en su mentalidad suicidarse. (E13,P1) | Prevención |
| | Pues, si ayudaría a muchas personas al saber que el matarse no es una solución, sino es un fracaso para la misma familia. (E14,P4) | Si, el suicidio no es solución es fracaso. |
| | | |

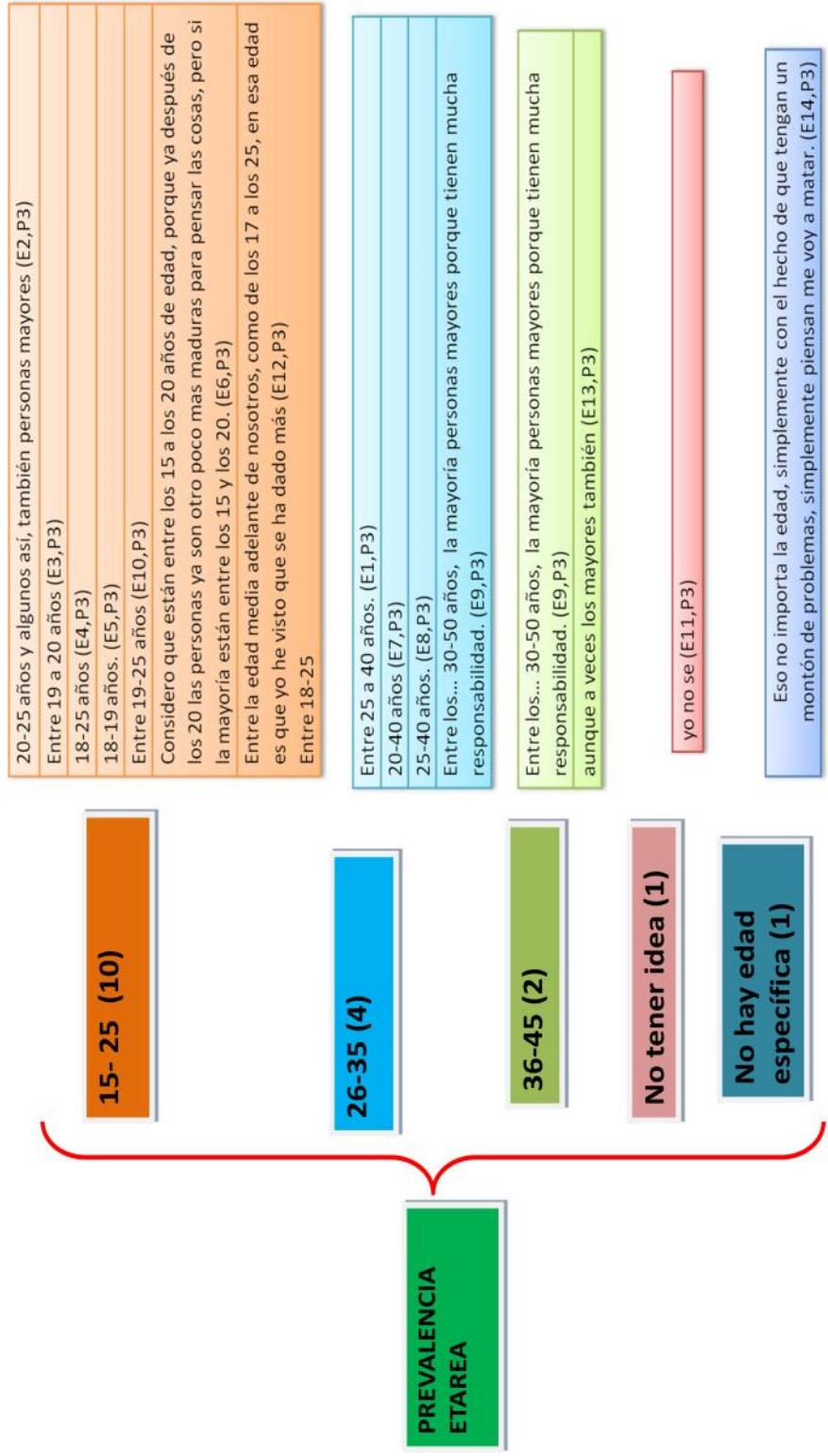
CODIFICACIÓN AXIAL

Preguntas 1 y 2: ¿Qué es el suicidio? ¿Qué opinión tienes acerca de los suicidios que han ocurrido en el Municipio?



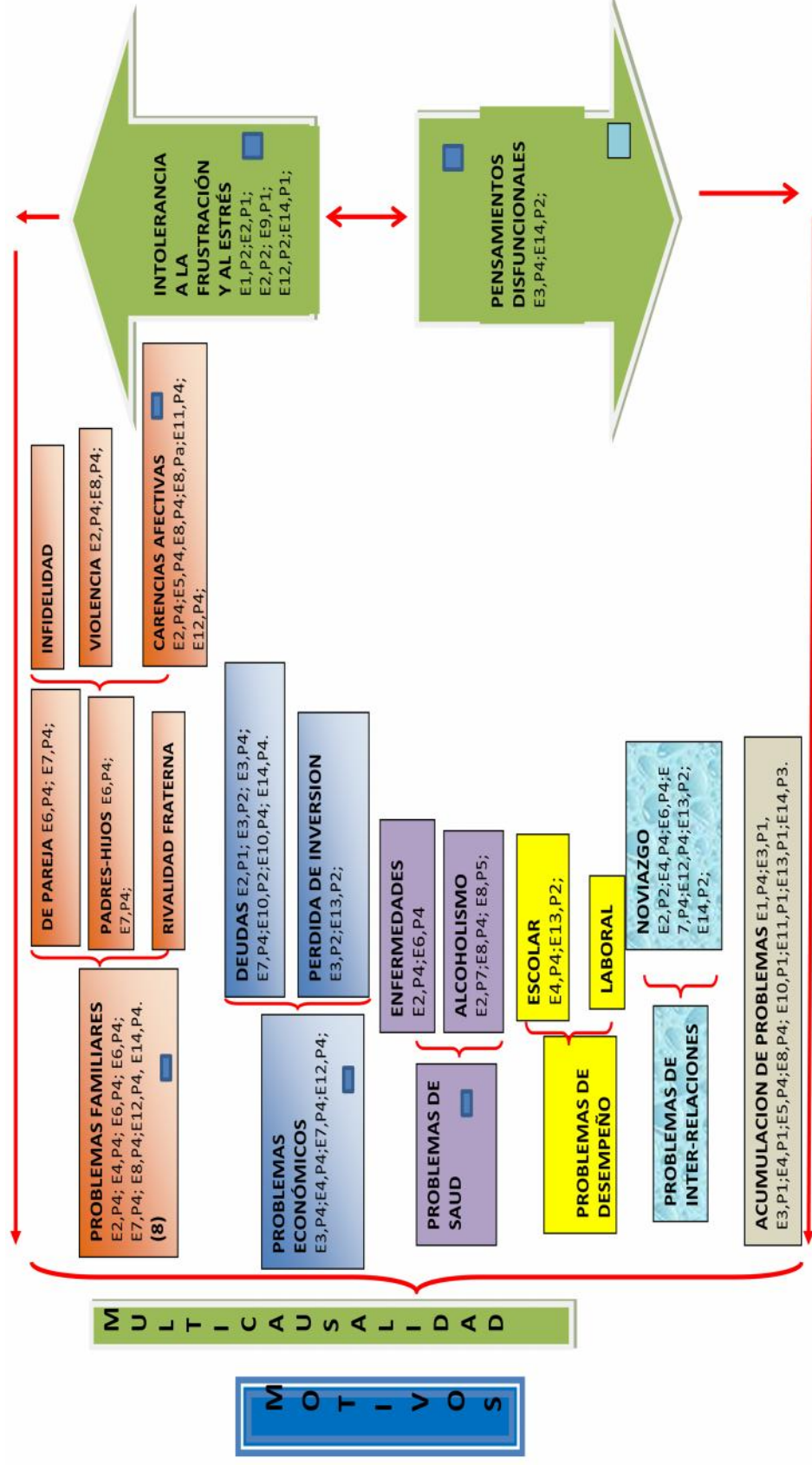
Los jóvenes perciben el suicidio como el acto en que una persona, desvaloriza su vida y llega al límite de tomar la decisión de quitarse la vida como una forma de evasión o evitación a situaciones estresantes o problemas personales

Pregunta 3: ¿Entre que edades consideras que están la mayoría de las personas que se suicidan en Santa Cruz Balanyá?



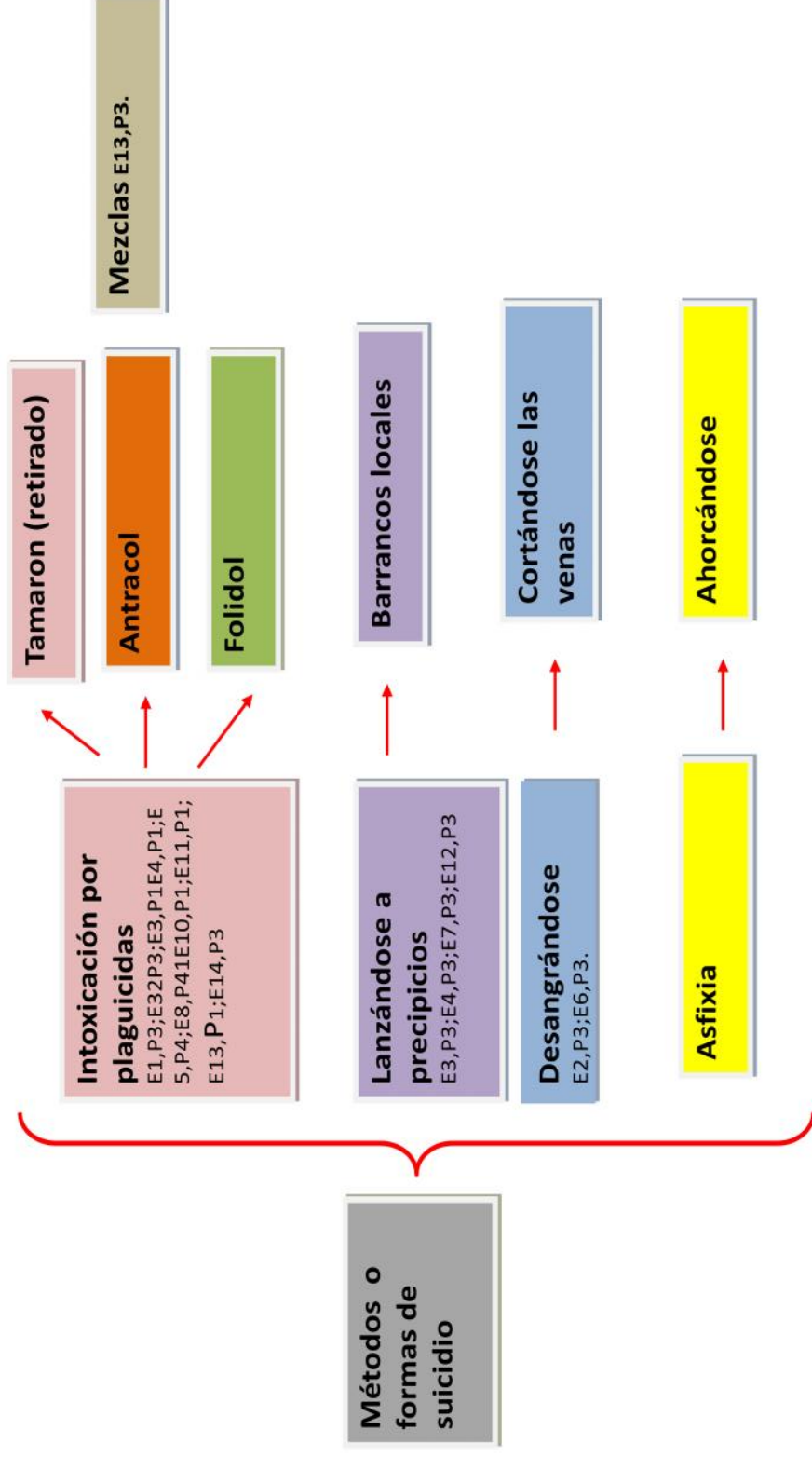
Según los jóvenes los casos de suicidio en Santa Cruz Balanyá se dan entre los 15 y 45 años de edad, estando la mayoría de casos entre los 15 y 25 años, es decir, la población joven.

Pregunta 4: ¿Qué motivos podría tener una persona para pensar en quitarse la vida?



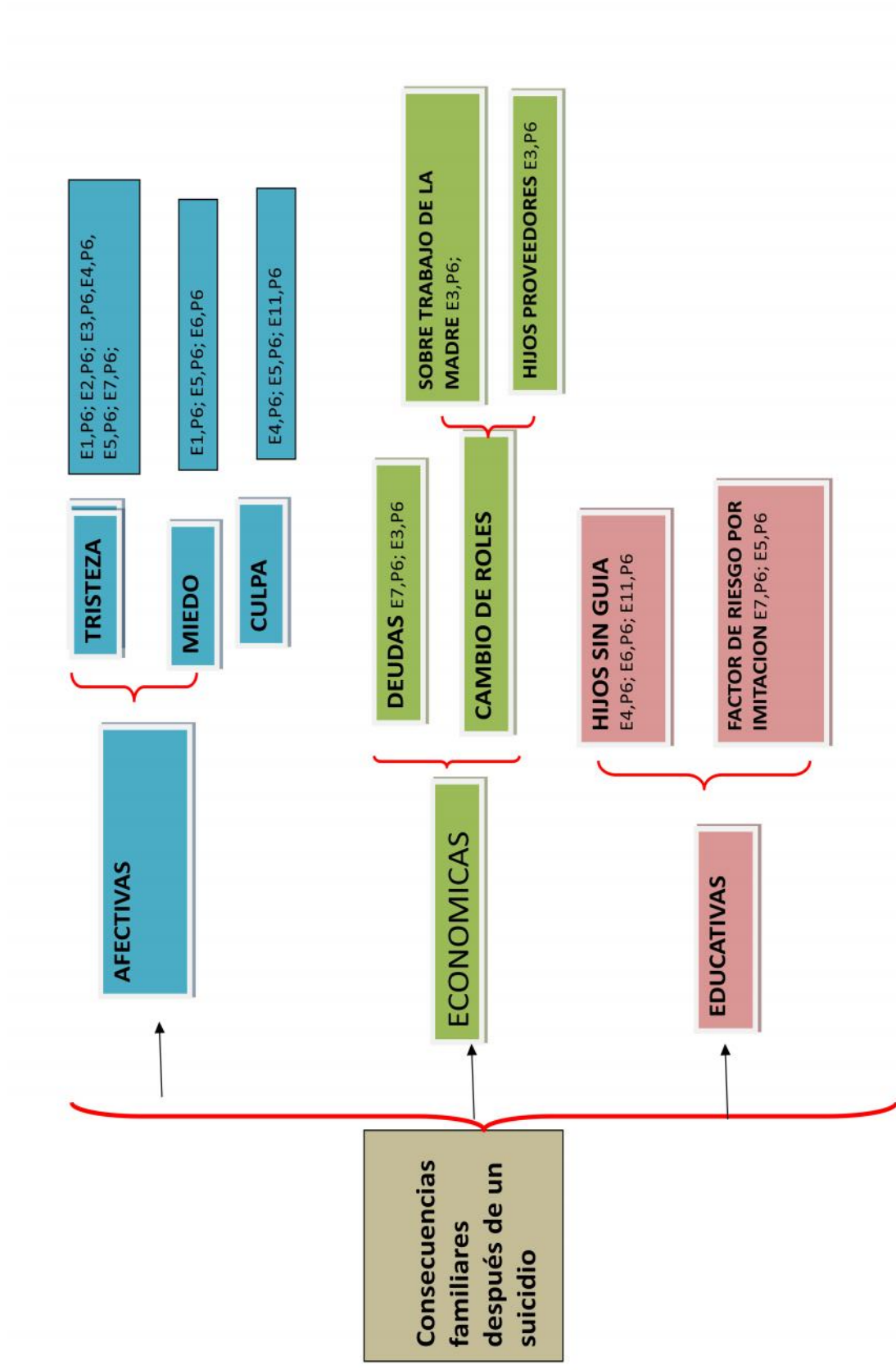
Existen múltiples motivos para el suicidio de jóvenes que van desde personales, familiares, de salud, de relaciones interpersonales o la acumulación de varios de ellos, pero como factor común se encontró la falta de capacidades de afrontamiento asertivo a todo este tipo de problemas o situaciones estresantes.

Pregunta 5: ¿Cuáles son los principales métodos o formas en las que los jóvenes deciden suicidarse?

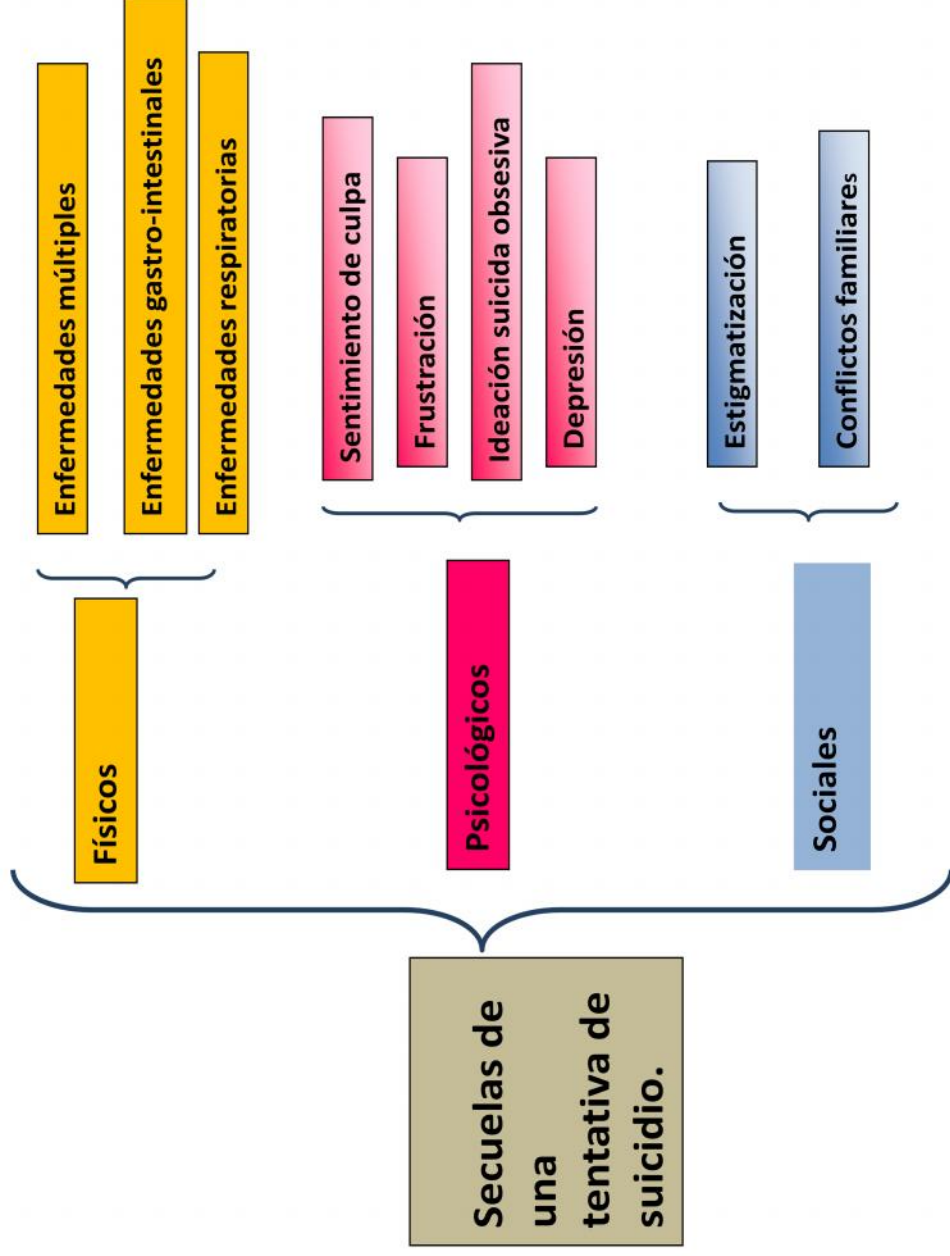


El principal método o forma elegida para el suicidio es la intoxicación por la ingesta voluntaria de plaguicidas utilizadas para la agricultura, como segunda opción se encontró que algunas personas deciden lanzarse a precipicios o barrancos locales.

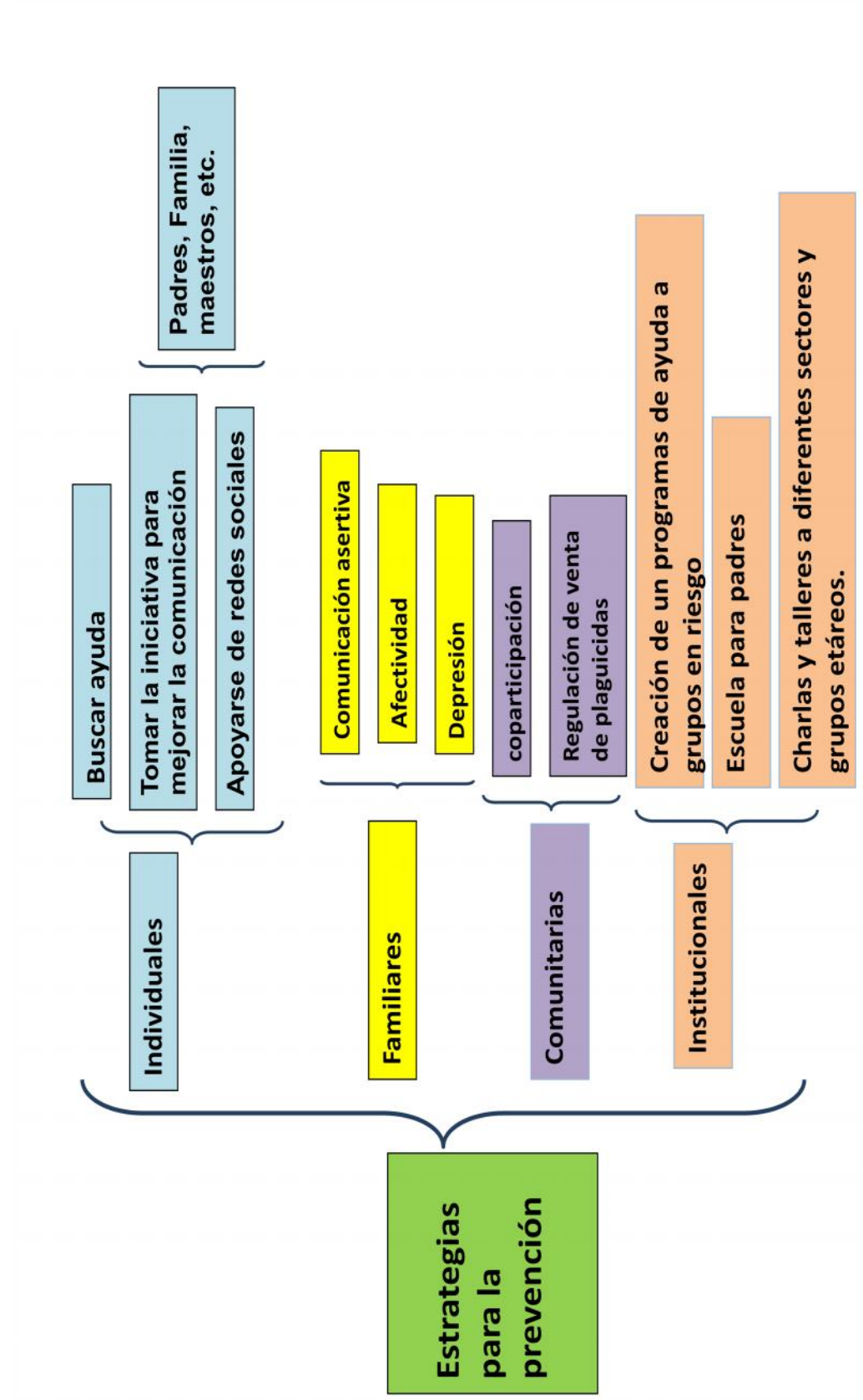
Pregunta 6: ¿Qué consecuencias se dan en la familia de una persona que se suicidó?



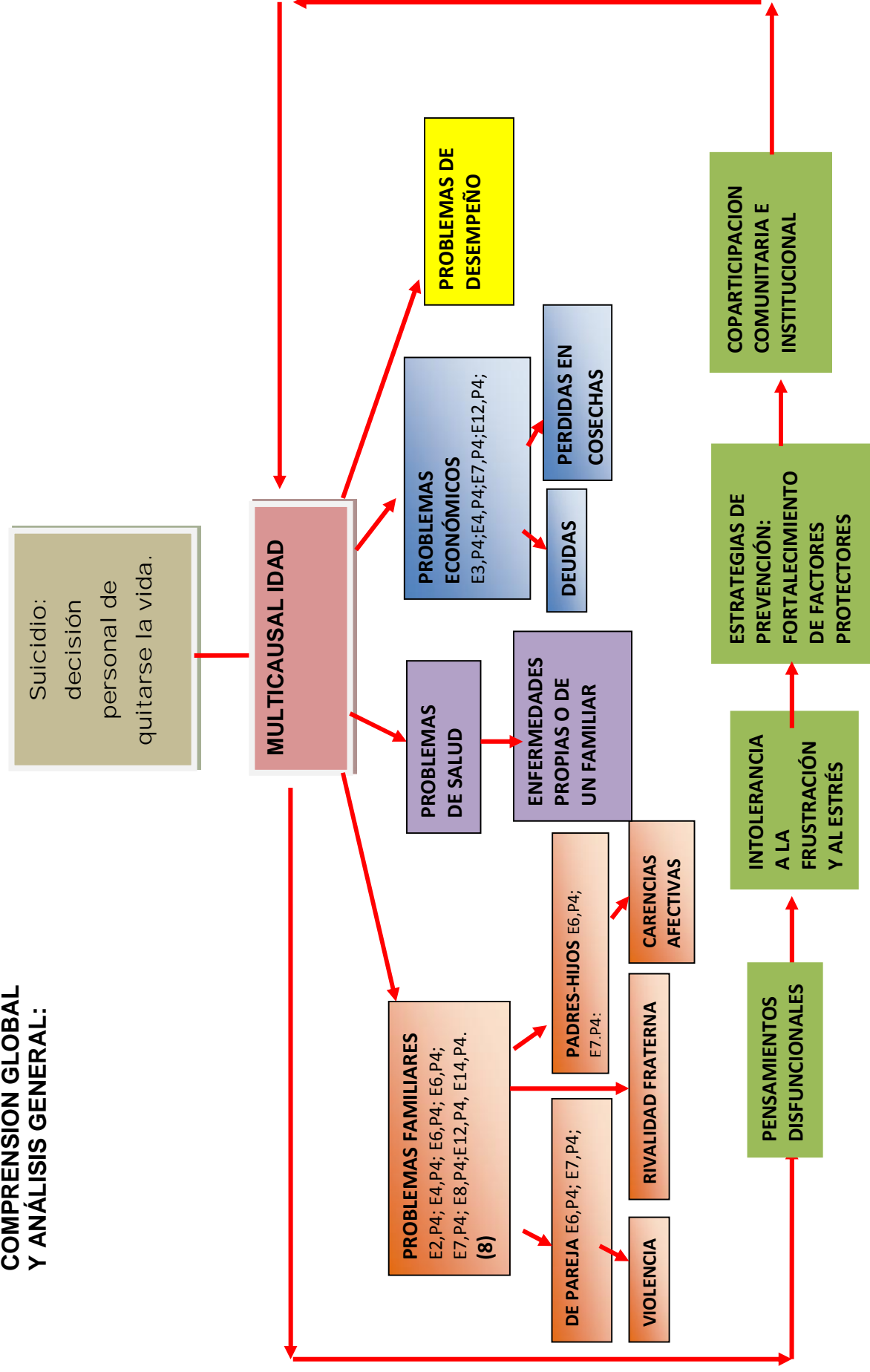
Pregunta 7 ¿Qué efectos tiene la salud física y mental de una persona cuando realiza acciones para intentar suicidarse y no lo logra?



Preguntas 8 y 9 ¿Considera que sería beneficioso un programa de prevención del suicidio para jóvenes en Santa Cruz Balanyá? ¿Qué opinas que se puede hacer para evitar o disminuir los suicidios?



COMPRESION GLOBAL Y ANÁLISIS GENERAL:



CAPÍTULO IV

CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

4.1. Conclusiones

- ✓ Los jóvenes de Santa Cruz Balanyá tienen conciencia de la problemática del suicidio y argumentan que se trata de una decisión que el suicida opta elegir cuando cree haber llegado al límite por la acumulación de problemas, para evadir y no afrontar los conflictos. Esto está íntimamente relacionado con la ausencia de capacidades de afrontamiento asertivo, la intolerancia a la frustración y al estrés y la presencia de pensamientos disfuncionales que alteran el estado cognitivo y por lo tanto también el estado emocional y la conducta, heredado de las formas de afrontamiento observadas en su entorno familiar.
- ✓ El suicidio es un problema social con multicausalidad en donde estas múltiples causas o factores de riesgo se enlazan entre sí, que van desde las dinámicas familiares disfuncionales, problemas económicos, de salud, de desempeño, de relaciones sociales.
- ✓ El método más utilizado para concretar el suicidio es la intoxicación por plaguicidas, los cuales son de fácil acceso para los jóvenes, debido a que la actividad económica predominante es la agricultura y los plaguicidas tienen venta libre.
- ✓ El acto suicida genera consecuencias dentro de la dinámica familiar, se puede mencionar la desintegración familiar, dinámica disfuncional, consecuencias afectivas, problemas económicos y el hecho de que dentro del seno familiar se haya dado un suicidio es también un factor de riesgo por imitación.

- ✓ Ante una tentativa de suicidio frustrada se dan consecuencias para la salud física y mental del individuo, tales como afecciones de salud que pueden ser temporales o permanentes dependiendo del método que se haya seleccionado para el intento, el sentimiento de culpa conflictos familiares y estigmatización, la instalación de la ideación suicida.

4.2. Recomendaciones

- ✓ Proponer e integrar dentro del calendario de actividades de los establecimientos educativos de nivel básico y diversificado un calendario de actividades y charlas psico-educativas, para el fortalecimiento de los factores protectores individuales para la prevención del suicidio, tomando en cuenta a los jóvenes que participaron como población de este estudio para funjan como multiplicadores de la experiencia dando charlas a grupos de jóvenes estudiantes, bajo la dirección de un profesional de la psicología.
- ✓ Convocar a los padres de familia para que asistan a talleres como parte de la implementación de una escuela para padres con charlas periódicas para desarrollar temas relacionados con la paternidad, la familia, y los factores de riesgo para el suicidio, que se ajuste a horarios y días accesibles para que sea factible la asistencia de los padres y madres de familia.
- ✓ Implementar una jornada de concientización y control de comercios locales expendedores de plaguicidas, agricultores y pobladores en general en cuanto a la venta y manejo de los mismos.
- ✓ Se considera de alta prioridad el apoyar, ejecutar y darle seguimiento al programa de prevención del suicidio, para acompañar a la población para así fortalecer los factores protectores.

- ✓ Debido a la alta incidencia de casos de suicidio se hace necesario en el municipio la implementación de atención psicológica que brinde acompañamiento tanto para las personas que presentan ideación suicida y/o intentos de suicidio frustrados, a nivel personal y familiar
- ✓ Aunar esfuerzos con las autoridades locales municipales, de salud y de educación para realizar acciones de prevención con un programa integral, coparticipativo, para la atención, disminución y prevención del suicidio.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- ✓ Alegría Hernández, Karen Denisse.”Logoterapia y motivación en adolescentes”. La motivación y la adolescencia. Tesis de Licenciatura en Psicología. Escuela de Ciencias Psicológicas, USAC. Guatemala. 2005. Pp. 105.
- ✓ Brooks, Robert y Goldstein, Sam. “El poder de la resiliencia”. Pasos para una vida resiliente. Ediciones Paidós Ibérica, S.A. Primera edición, España. 2,004.Pp. 467.
- ✓ Calderón Narváez, Guillermo. “Depresión, causas, manifestaciones y tratamiento”. La depresión, causas y efectos. Editorial Trillas. Tercera edición, México, D.F.1989.Pp.345.
- ✓ De León Custodio, Ana Lucía. “Análisis de la conducta suicida en adolescentes que asisten al Hospital Hermano Pedro de Antigua Guatemala”. El suicidio. Tesis de Licenciatura en Psicología. Escuela de Ciencias Psicológicas, USAC, Guatemala. 2001. Pp.112.
- ✓ Durkheim, Émile. “El Suicidio”. Concepto y tipos de suicidio. Ediciones Akal, S.A. Sexta edición, Madrid España. 2008. Pp.456.
- ✓ Ministerio de Salud Pública y Asistencia Social, Departamento de Regulación de los Programas de Atención a las Personas –DRPAP. “Modelo de atención integral y diferenciada para las y los adolescentes”. Factores protectores y factores de riesgo en la adolescencia. Guatemala. 2008. Pp.879.
- ✓ Prera Juárez, Gloria Lily. “Conductas pre-suicidas en adolescentes”. El suicidio en adolescentes. Tesis de Licenciatura en Psicología, Escuela de Ciencias Psicológicas, USAC, Guatemala.1996.Pp.91.
- ✓ Poletti, Rosette; Bárbara, Dobbs. “La resiliencia, el arte de resurgir a la vida”. La resiliencia. Ediciones Akal, S.A. Madrid España. 2002. Pp.345
- ✓ Villardón Gallego, Lourdes. “El pensamiento de suicidio en la adolescencia”. Universidad de Duesto. Componentes de la personalidad suicida. Instituto de Ciencias de la educación. Bilbao. 1993. Pp. 452

ANEXOS



PLANIFICACIÓN DE TALLERES

Taller número 1: presentación y familiarización

Resumen: Se realizó un taller para propiciar que se de la familiarización del grupo de jóvenes-investigadora, en doble vía, como también para explicar a los jóvenes la razón de ser de la serie de talleres, el objetivo de los mismos, como también lo que es la metodología coparticipativa y los alcances; de igual manera para escuchar las expectativas del grupo de jóvenes y para resolver dudas que presenten al respecto.

| Tema | Objetivo | Actividades | dinámicas | recursos | Tiempo |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|---------------|
| Familiarización y presentación del grupo y de los talleres. | Iniciar el proceso de familiarización para establecer rapport con el grupo de jóvenes que participaran en el programa. | Presentación de jóvenes en doble vía. Presentación verbal del objetivo, de la metodología participativa con que se trabajará. Tiempo para resolver dudas y/o para compartir experiencias o comentarios al respecto. Tomar listado de nombres y apellidos de los jóvenes. Observación activa. | nombres y adjetivos: Los participantes se sientan en un círculo en suelo y piensan en un adjetivo para describir cómo se sienten y cómo están. El adjetivo debe empezar con la misma letra que sus nombres; por ejemplo: “Soy Fernando y estoy feliz”; o “Soy Inés y me siento increíble”. Los turnos serán asignados por el compañero anterior al lanzarle una pelota, cuando pronuncien el adjetivo, también deben actuar para describirlo. | Hojas de papel Pizarrón marcadores de colores pelota | 1 hora |



Taller número 2: auto concepto y autoestima

Resumen: Las creencias que se tienen acerca de sí mismo, las cualidades, capacidades, modos de sentir o de pensar que la persona se auto-atribuye, conforman su imagen personal o auto concepto, lo cual da lugar a la auto-estima, una autoestima adecuada es también un factor protector, por lo que una baja auto-estima es un factor de riesgo.

La autoestima es la valoración que se hace de sí mismo, sobre la base de las sensaciones y experiencias que se han ido acumulando a lo largo de la vida. El concepto de sí mismo va desarrollándose, cada etapa aporta en mayor o menor grado, experiencias, sentimientos, que dan como resultado una sensación general de valía o de incapacidad. Es la adolescencia una de las fases más críticas en el desarrollo de la autoestima.

| Tema | Objetivo | Actividades | dinámicas | recursos | Tiempo |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Auto concepto y autoestima en el joven. | Auto-definirnos como jóvenes valiosos, poseedores de grandes capacidades y limitaciones cambiantes. | <ul style="list-style-type: none"> ✓ Auto descripción usando un espejo. ✓ Construcción grupal del concepto de autoestima por medio de la lluvia de ideas. ✓ Discusión grupal de la importancia de una autoestima saludable y de cómo afecta al joven tener una pobre autoestima. | Me gustas porque... Pida a los participantes que se sienten en un círculo y que digan qué cosa les gusta de la persona que está a su derecha. ¡Primero deles tiempo para pensar! | Espejo mediano Pizarrón marcadores de colores Pliegos de papel manila | 1 hora |



Taller número 3: redes sociales

Resumen: Las redes sociales son formas y espacios de interacción social, donde existe un intercambio dinámico entre personas y/o grupos, los cuales a su vez son sistemas abiertos y en continua construcción. Dentro de las redes sociales se involucra a grupos que se interrelacionan y que se identifican en aspectos comunes, y que se organizan para potenciar sus recursos, como es el caso de los jóvenes que eligen sus grupos de pares, amistades, grupos deportivos, musicales, etc. de acuerdo a sus necesidades, gustos, valores, creencias, intereses, emociones, problemas, etc. las redes sociales la persona influye y a la vez es influida por el grupo, de ahí la trascendencia de la toma de decisiones en cuanto a con que redes sociales interactúan los jóvenes, y del tipo de interacción que exista en las mismas. cada persona cuenta con redes sociales que no son de elección personal, pero que son de suma importancia en el desarrollo de su vida, la mas importante de ellas es la familia, que es el primer grupo de interacción de toda persona y que le da un panorama de su mundo, pues dependiendo de como hayan sido las relaciones de un niño primeramente con su madre y luego con el resto de miembros de su propia familia, estará determinada su impresión del mundo y determinara el tipo de relaciones sociales, que establezca en el futuro.

| Tema | Objetivo | Actividades | dinámicas | recursos | Tiempo |
|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|---------------|
| Redes sociales y comunicación. | Hacer conciencia en los jóvenes de las redes sociales de su entorno y del apoyo que recibe de cada una de ellas. | Discusión grupal Elaboración individual de mandela de redes sociales. | miembros de la familia Prepare tarjetas con los nombres de los miembros de la familia, agregue palabras que representen a miembros de una familia, puede usar diferentes tipos de profesiones, como Madre Agricultora, Padre Agricultor, Hermana Agricultora y Hermano Agricultor. Cada familia debe tener cuatro o cinco miembros. Dé a cada persona una de las tarjetas y pídale que se paseen por el salón. Explíqueles que cuando usted diga “reunión familiar” todos deben tratar de formar un “grupo familiar” lo más rápido posible. | Hojas de papel Pizarrón marcadores de colores | 1 hora |



Taller número 4: sentido de identidad y pertenencia

Resumen: Todas las personas desarrollamos identidades múltiples, que interactúan en nuestro proceso de maduración y que también determinan las relaciones interpersonales y sociales, como lo son la identidad personal, la identidad de género, identidad comunitaria, identidad nacional, etc. El guatemalteco en general tiene un sentido de identidad nacionalista bastante pobre, por lo que es importante trabajar en aprender a valorar más nuestras raíces, costumbres y tradiciones, para que los jóvenes sean capaces de empoderarse y sentirse orgullosos de ser guatemaltecos y de tener todo un legado de historia, tradición; como por ejemplo en Santa Cruz Balanyá el rescate del idioma Kaqchiquel y de los trajes que en la actualidad se están perdiendo.

| Tema | Objetivo | Actividades | dinámicas | recursos | Tiempo |
|-------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Sentido de identidad y pertenencia. | Guiar a los jóvenes hacia la reflexión de su sentido de identidad y de su sentir para con los grupos a los que pertenecen, para potenciar la valoración de sus raíces, costumbres y tradiciones. | Explicación de la facilitadora del concepto de identidad y de las múltiples identidades: nacional, comunitaria, de género, familiar, etc. Reflexión por grupos de 3 personas acerca de las debilidades y fortalezas del joven baláyense en cuanto a su sentido de identidad y pertenencia. Elaboración de carteles y exposición de forma grupal. | lo que tenemos en común Se reúnen todos en un círculo y el facilitador dice una característica de las personas en el grupo, como “ <i>ser mujer</i> ” y todos aquellos que tienen la característica mencionada deben moverse hacia un lado del salón y formar un grupo pequeño, Cuando el facilitador dice más características ej. “ <i>los que hablan kaqchiquel</i> ” las personas con esas características se mueven y forman otro grupo, etc. Puede darse que algunas personas estén en varios grupos, y tengan que salir de uno para integrar el siguiente. | Pliegos de papel manila Marcadores Crayones Periódicos Recortes, goma y tijeras. | 1 hora |



Taller número 5: proyecto de vida

Resumen: Plantearse a sí mismo que se quiere hacer en la vida es muy importante, es un factor protector, porque da a la persona esperanza de un futuro mejor, aun cuando el presente no lo parezca, además en el proceso brinda la satisfacción de ir consiguiendo los pasos de la meta propuesta. *“la búsqueda del sentido es la primera fuerza de vida”*¹. Una parte importante de la autoestima viene determinada por el balance entre éxitos y fracasos. En concreto, lograr lo que se desea y ver satisfechas las propias necesidades proporciona emociones positivas e incrementa la autoestima.

Pasos para elaborar un proyecto de vida. Este método está compuesto por cuatro pasos fundamentales:

1. Plantearse una meta clara y concreta.
2. Establecer las tareas que se deben realizar para lograrla.
3. Organizar las tareas en el orden en que se deberían realizar.
4. Ponerlas en marcha y evaluar los logros que se vayan consiguiendo.

| Tema | Objetivo | Actividades | Dinámicas | recursos | Tiempo |
|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------|
| Proyecto de vida | Motivar a los jóvenes a que redacten su proyecto de vida y a que planifiquen los pasos que tendrían que seguir para lograrlo. | Sentados en círculo darle tiempo a cada uno de los jóvenes para que comparta al grupo que meta o sueño tiene para el futuro. Exposición de facilitadora de los pasos para redactar proyecto de vida Elaboración personal de su proyecto de vida. | ¿Quién eres? Pida que tres voluntarios salgan del salón; mientras los voluntarios están afuera, el resto de los participantes escogen una ocupación para cada uno de ellos, tal como policía o enfermero etc., luego se llama uno por uno a los voluntarios, el resto de los participantes actúan las actividades. El voluntario debe adivinar la ocupación que ha sido escogida para él/ella según las actividades que sean actuadas. | Hojas de papel Pizarrón marcadores de colores | 1 hora |

¹ Ibíd. Pag. 84.



Taller número 6: Manejo adecuado de emociones y de estresores

Resumen: Las emociones son sentimientos (como la felicidad, el enojo o la tristeza) que suelen tener tanto elementos fisiológicos como cognitivos que influyen sobre el comportamiento, y si no se sabe manejar de manera adecuada pueden tener un efecto posesivo sobre las actitudes y comportamientos, que pueden volverse problemáticas e interferir con nuestra vida diaria. El estrés en cambio es “una relación particular entre el individuo y el entorno que es evaluado por este, como amenazante o desbordante de sus recursos y que pone en peligro su bienestar”

El adecuado manejo del estrés es un factor protector para la conducta suicida, ya que cuando “sujetos con dificultades para resolver o afrontar eficazmente situaciones o acontecimientos vitales estresantes o la acumulación de los mismos, podría predisponer al sujeto hacia la conducta suicida”, aunado a otros aspectos del entorno o del propio individuo. Es importante saber identificar cuando se esta bajo mucho estrés y realizar técnicas de respiración y de auto cuidado como ejercicio, descanso, convivencia grupal, buscar ayuda de padres, maestros, u otra persona de confianza.

| Tema | Objetivo | Actividades | dinámicas | recursos | Tiempo |
|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------|--------|
| Manejo adecuado de emociones y estresores. Técnicas de relajación y de auto-cuidado. | Guiar a los jóvenes para que identifiquen los síntomas del estrés que puedan estar manejando, para que tomen conciencia de ello y propicien actividades de auto-cuidado. | Invitar a los jóvenes a que expresen lo que entienden por emoción y estrés y cual creen que es la diferencia. Ayudar a formar un concepto en base a las respuestas del grupo. Realizar un análisis grupal de cómo afecta las emociones y el estrés a los jóvenes, y que creen que se puede hacer para afrontarlos. Enseñar y practicar técnicas de respiración con musicoterapia al grupo. | masaje grupal Pida al grupo que se ponga de pie y forme un círculo, y que se pongan de lado de tal manera que cada persona esté de cara con la espalda de la persona de adelante. Entonces las personas dan un masaje a los hombros de la persona frente a ellos. | Hojas de papel Pizarrón marcadores de colores | 1 hora |



Taller número 7: La fe, la espiritualidad y los valores

Resumen: La fe, el creer en un Dios protector y guía, o en una energía suprema, es un factor protector, pues da toda una red de elementos que dan esperanza, valores, principios éticos, satisfacen necesidades afectivas y de pertenencia.

La adhesión a grupos o movimientos religiosos es considerada un factor de protección, además la ética guía la acción porque se sabe lo que esta bien y lo que esta mal, es decir los valores.

Al hablar de fe y espiritualidad es importante cuidar de no caer en el tema de la religiosidad y mucho menos en la confrontación entre las diferentes religiones, sino al contrario en el respeto y tolerancia hacia las creencias propias y ajenas.

| Tema | Objetivo | Actividades | dinámicas | recursos | Tiempo |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------|--------|
| La fe, la espiritualidad y los valores Respeto y tolerancia hacia las creencias propias y ajenas. | Guiar a los jóvenes para que dialoguen acerca de la fe, la espiritualidad y los valores y de cómo consideran que influyen en la conducta, las relaciones y la vida. | Mesa redonda Diálogo grupal | pasar la acción Los participantes se sientan formando un círculo. Una persona (A) se para en el centro. A se mueve hacia (B), usando una acción específica, tal como saltar. Cuando él/ella llega hasta B, él/ella toma el lugar de B y entonces B se mueve hacia el centro del círculo usando la acción o movimiento que usó A. Cuando B llega al centro, él/ella camina hacia C, usando una nueva acción o movimiento. El juego continúa de esta manera hasta que todos hayan tomado parte. | Pizarrón, marcadores de colores. | 1 hora |



Taller número 8: Resiliencia

Resumen: La resiliencia es la forma en que algunas personas pueden hacer frente a las pruebas mas duras de la vida. Una fuerza fundamental en nuestras vidas, un recurso de apoyo para afrontar los problemas a diario de estrés, de ansiedad y de depresión, etc. la capacidad de resistir, sobreponerse y fortalecerse ante eventos adversos en la vida. La resiliencia tiene un componente genético, es decir, heredado, también se adquiere en la infancia, como producto de la aceptación, el amor y la motivación que reciba de sus padres y adultos que le cuidan. Por lo tanto la resiliencia es la capacidad de superar situaciones difíciles, pero va mas haya no solamente ayuda a resistir y proteger la integridad ante fuertes presiones, sino que también es la capacidad de reconstruir, de crear una vida digna de ser vivida, a pesar de las circunstancias adversas.

| Tema | Objetivo | Actividades | dinámicas | recursos | Tiempo |
|----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|---------------|
| La resiliencia | Acompañar al grupo de jóvenes a que realicen una revisión personal de su forma habitual de afrontar sus problemas, y de cuantas situaciones difíciles ha superado en su vida. | Proyección de una presentación power point, con la reflexión: cada día de tu vida, y su posterior análisis grupal. Exposición del tema resiliencia. | El comal: Se formaran tres grupos a cada grupo se le da un pequeño comal de barro y se le da la instrucción de que de deben sostenerlo todos juntos en el aire y luego dejarlo caer, cuando este quebrado, deberán buscar todos los pedazos y rearmarlo en grupo usando goma blanca. Luego hacer un análisis y analogía de cómo muchas veces nos quebramos ante los problemas de la vida, pero es posible reconstruirse y no por eso se deja de ser. | 3 cómales de barro. Goma blanca Computadora, cañonera | 1 hora |

TABLA DE RELACION DE OBJETIVOS E INDUCTORES

| OBJETIVOS | INDUCTORES |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <ol style="list-style-type: none"> 1. Reflexionar sobre el problema del suicidio en jóvenes en el municipio, así como acerca de los métodos prevalecientes al respecto 2. Identificar los principales métodos y posibles motivos de suicidio entre los jóvenes 3. Indagar los efectos que provoca en la familia el suicidio de uno de sus miembros. 4. Incentivar la participación de los jóvenes y la comunidad educativa para un programa de prevención del suicidio. 5. Implementar un plan de acción que incluya actividades psicoeducativas, charlas y talleres para el manejo de emociones y estresores; el desarrollo de actitudes positivas y resilientes y que ayuden a desarrollo de su identidad y sentido de pertenencia | <p>¿Qué es suicidio?</p> <p>¿Qué opinión tiene acerca de los suicidios que han ocurrido en el Municipio?</p> <p>¿Qué razones podría tener una persona para pensar en quitarse la vida?</p> <p>¿Cuáles son los principales métodos o formas en las que las personas deciden suicidarse?</p> <p>¿Qué consecuencias familiares o sociales se dan tras un suicidio?</p> <p>¿Qué consecuencias en la salud física y mental deja una tentativa de suicidio frustrada</p> <p>¿Considera usted como joven de esta comunidad que es posible hacer algo para evitar o disminuir los suicidios?</p> <p>¿Le interesaría participar en programa de prevención del suicidio de jóvenes a realizarse en esta comunidad?</p> <p>¿Considera que sería beneficioso un programa de prevención del suicidio para jóvenes en Santa Cruz Balanyá?</p> |

PROTOCOLO DE ENTREVISTA EN PROFUNDIDAD

DATOS GENERALES:

Edad: _____ Grado: _____ Sexo: _____

Dirección: _____

Afiliación religiosa: _____ Ocupación adicional: _____

DATOS SOCIO-FAMILIARES:

Qué personas conforman tu familia): _____

Cuántos hermanos tienes: _____ Qué número de hijo es: _____

Ocupación de los padres _____

En qué ocupas tu tiempo libre: _____

PREGUNTAS DE ENTREVISTA:

1. ¿Qué es el suicidio?
2. ¿Qué opinión tienes acerca de los suicidios que han ocurrido en el Municipio?
3. ¿Entre que edades consideras que están la mayoría de las personas que se suicidan en Santa Cruz Balanyá?
4. ¿Qué motivos podría tener una persona para pensar en quitarse la vida?
5. ¿Cuáles son los principales métodos o formas en las que los jóvenes deciden suicidarse?

- 6. ¿Qué consecuencias se dan en la familia de una persona que se suicidó?**
- 7. ¿Qué efectos tiene la salud física y mental de una persona cuando realiza acciones para intentar suicidarse y no lo logra?**
- 8. ¿Qué opinas que se puede hacer para evitar o disminuir los suicidios?**
- 9. ¿Considera que sería beneficioso un programa de prevención del suicidio para jóvenes en Santa Cruz Balanyá?**